

પ્રકાશકની નોંધ

શ્રી દેવના પ્રેરણાપ્રદ પુસ્તકોમાં થયું આ પુસ્તક અનોખું છે. બહુ લખાણ પ્રામોદન ઉપર ઉતારવાના ખાસ હેતુથી તે લખવામાં આવ્યું હતું તે કારણે માટે ગુરુદેવે આ પુસ્તકની અદર પોતાના ઉપદેશનો ખરો સાર રેડેલો હતો.

તેથી દિવ્ય જીવન સંધના દરેક નવા સંખ્યને તેનું નામ નોંધતી વખતે આ પુસ્તક એ આપણા માટે પસંદ કરવામાં આવેલું હતું, ત્યારે કેમ તે “દિવ્ય જીવન પ્રારંભ માટેનો ભોમિષો” ના હોય !

દિવ્ય જીવન સંધના સંખ્યો અને આધ્યાત્મિક સારકોએ સ્વાધ્યાય તરીકે દરરોજ જે યાત્રોનું તેઓ અધ્યયન કરે છે તેમાં આ મહત્વનું પુસ્તક ઉમેર્યું છે, અને પોતાના દૈનિક જીવનની અદર આ ઉપદેશો ઓળખાત કરીને અમાપ લાભ મેળવેલો છે.

માટે “અખિન દિવ્ય શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રમાર સમિતિ” એ આ પુસ્તક ગુરુદેવની પુસ્તક માળામાં પ્રથમ અને ત્રીજી તરીકે પસંદ કર્યું છે આખા દેશભરમાં દિવની જરી જાણમાં એકી સાથે તે મળી શકશે.

જ્ઞાન આ કિમતી ખજાનાની હાનની રિસ્તન આશ્વત્થિ દુનિયાભરના સાધકોના હાથમાં સુકવામાં આવે છે, તે એવી તીવ્ર આશાથી કે ધાર સાક્ષાત્કાર રૂપી મનુષ્ય જીવનનું જે મહાન ધ્યેય છે તે તરફ તેઓને દોરવાણી મળશે.

સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી



શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ ગુજરાત વિભાગના
પ્રથમ પ્રકાશન પ્રસંગે

૫. શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો
સંદેશ

જીવનનું લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર છે. માનવતાનું અસ્તિત્વ
અને કર્તવ્ય આ હેતુને અનુલક્ષીને છે. જીવનમાં પરમ હેતુ પરત્વેના
જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવાની ફરજમાં મનુષ્ય જીવનની બધીજ ફરજોને
સમન્વય કરી લેવો એ માનવજાતિનું કર્તવ્ય છે. આ જ્ઞાનનો
વિશ્વભરમાં પ્રસાર કરવો એ પ્રત્યેકના-જીવનનું મુખ્ય કર્તવ્ય બન્યું
જોઈએ. પરમાત્માનું ઐશ્વર્ય મહાન છે. વસ્તુભાવમાં તેના દિવ્ય
અસ્તિત્વને ઓળખવું, પ્રકૃતિના પ્રત્યેક દલન ચક્ષુની પાછળ અને
માનવચેતનાના અસૌકીક યંત્રની પાછળ પરમાત્માનો અદૃશ્ય હાથ
કામ કરી રહેલ છે તે જોવું તે વિશ્વમાં શાશ્વત શાંતિના રાહની
ચયના કરવા બરાબર છે. મતભેદો પાછળ, જાતિય સમાનતાની પાછળ
તેમજ સુખ પ્રાપ્તિ માટેના માનવના પ્રયત્નોની પાછળ ઈશ્વર-પ્રાપ્તિ
માટેની આત્મજંખનાની અદમ્ય શક્તિ રહેલી છે. આ પ્રકારનું
જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એજ મુક્તિ મેળવવા બરાબર છે.

તમે બધા ઉપર પરમાત્માના આશીર્વાદ ઉતરો.

સ્વામી શિવાનંદ

વિશ્વ આચરના

હે પરમાત્મા ! તું વિશ્વનો સર્જનદાર છે તું આ સૃષ્ટિને પાલનદાર છે તું ધાસ તેમજ ગુલાબમાં રહેલો છે સૂર્ય અને તારાઓમાં પણ તું છે આનંદ અને શાંતિના દાતા તને પ્રણામ હો !

હે બહાદુર ઋણુ ! મને મૃત્યુની પદ્મમાંથી મુક્ત કર બધા પ્રાણીઓ ઉપર સમ્મિતિથી જોનાને મને સમર્થ બનાવ અશુદ્ધિ અને ખાપમાંથી મને બચાવ મનને વશ કરવાની મને શક્તિ આપ તારી અને માનવ જાતની અવિશ્વાસ સેવા કરવાનું મને બળ આપ તારું કાર્ય કરવા માટે તારું યોગ્ય કરણુ મને બનાવ મને પવિત્ર અને પ્રભંજ બનાવ

હે સર્વોન્નતપામી ! હું તને પ્રણામ કર છું હે શુભોના પશુ ગુણ ! મારી નિર્જિતા તટિઓ અને અનિષ્ટ વિચારો દૂર કર મને શુદ્ધ બનાવ કે જેથી હું તારો અનુગ્રહ અને આશીર્વાદ મેળવવા સમર્થ થાઉં હે પ્રભુ ! બધા પ્રાણીઓને જોડનાર સુત્રદાતા તું છે અવિશ્વતી બધી વસ્તુઓમાં તું વ્યાપક છે આરપાર છે અને અત પ્રવિષ્ટ છે

તું દિય જ્યોતિ છે તું અજ્ઞાન વિનાશક છે તું પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા છે મને નિરોગી જીવન આપ હું તને સર્વદા સ્મરુ એમ કર મને બધા દેવી સદગુણો વિકસાવા દે

તું સ્વયં પ્રગથ છે તું મારો પિતા માતા, બાપા સખા, બાધુ અને મામદર ક છે મને સંપત્તિ સાક્ષાત્કાર કરાવ મને લોભ, ક્રમ અહંકાર ક્રોધ અને દ્વેષમાંથી મુક્ત કર આ પૃથ્વી ઉપર તારા પ્રિય પયગમ્બર તરીકે મને તૈયાર કર કે જેથી અખિન વિશ્વમાં હું આનંદ સુખ અને શાંતિના કિરણો ફેલાવું આ શરીર મન અને ઇન્દ્રિયોને તારી સેવા અને તારા પ્રાણીઓની સેવામાં ઉપયુક્ત કરવા દે મારામાં તારો અમર પ્રાણ રેડ મનુષ્યમાં વિશ્વમધુત્વની ભાવના મને જ્ઞાત થાય હું બધા ઉપર મારા પોતાના આત્માની મારફત પ્રેમ કર હે કશુભુના સ્વામી તને પ્રણામ હો !



“શ્રી. શ્રી. ભદ્રાણી માતાજી” અમદાવાદ

માતૃ સ્તુતિ

જે દિવ્ય મા બધાં પ્રાણીઓમાં શુદ્ધિ, દયા અને સૌંદર્યરૂપે રહેલાં છે તેને પ્રણામ. હે મધુર મા શિવા પ્રણામ ! હે મા પાર્વતી ! તું લક્ષ્મી છે, તું સરસ્વતી છે, તું કલિ, દુર્ગા અને કુંડલિની છે. તું મૂર્તિમંત સર્વ શક્તિ છે. તું પરાશક્તિ છે. બધી વસ્તુઓના સ્વરૂપે તું છે. તું બધાનો એક આશરો છે. તેં અખિલ જગતને મોહિત કર્યું છે. અખિલ વિશ્વ તારા ત્રણ ગુણોની ક્રીડા છે. હું તારી સ્તુતિ શી રીતે કરી શકું ? તારો પ્રભાવ અવધૂનીય છે. તારો મહિમા અકથ્ય છે. હે પ્રિમાળ મા ! મારું રક્ષણ કર. મને દોરવણી આપ.

હે પૂજ્ય જનની ! જે મહા માયા વડે આ જગતમાં બધા લોકો જાત થઈ ફરે છે તેને તેં ઉત્પન્ન કરી છે. બધી વિદ્યાઓ તારામાંથી પ્રગટી છે. તારી કૃપા વિના આધ્યાત્મિક સાધના અને અંતે મોક્ષમાં સફળતા કોઈ પણ મેળવી શકે નહીં. આ સૃષ્ટિનું તું બીજ છે. તારાં બે સ્વરૂપો છે, એક અવ્યક્ત સ્વરૂપ (અવ્યક્તમ્) અને બીજું વ્યક્ત સ્વરૂપ અગર સ્થૂળ વિશ્વપ્રલય દરમિયાન સકલ જગત અવ્યક્તમાં લય પામે છે. મને દિવ્ય અશ્તુ આપ. તારા સત્ય, દિવ્ય સ્વરૂપનું મને દર્શન દે. હે મોયાળુ મા ! આ માયાને પાર કરવામાં મને મદદ કર.

હે કૃપાળુ જનની ! હું તને પ્રણામ કરું છું. તું મારી રક્ષક છે. તું મારું લક્ષ્ય છે. તું મારો એકજ આધાર છે. તું મારી માર્ગ દર્શક તેમજ બધી પીડાઓ, આફતો અને દુ:ખોને દૂર કરનાર છે. તું મંગળ મૂર્તિ છે. તું સકલ વિશ્વમાં વ્યાપક છે. આખું જગત તારા વડે પૂર છે. સર્વ સદગુણોને બંધાર છે. નકંડી મારું રક્ષણ કર હું તને વારંવાર પ્રણામ કરું છું ! હે વૃન્દ્ય જનની ! તને પ્રણામ હો. બધી સ્ત્રીઓ તારાં બધાં અંગો છે. મન, અહંકાર, શુદ્ધિ, શરીર, પ્રાણ, ઇન્દ્રિયો તારાં રૂપો છે. તું પરા પ્રકૃતિ અને અપરા પ્રકૃતિ છે તં વિજ્ઞત

બળ સામર્થ્ય, પ્રભાવ અને મનોબળ છે બધાં રૂપો તારાજ સ્વરૂપો છે આ સૃષ્ટિના સર્જનનો મર્મ અને દૃષ્ટિગોચર કરે મને નય શાનતુ જ્ઞાન દે ।

હે પ્રિમાંગ માતા । તુ આચયકિત છે તારા બે સ્વરૂપો છે, એક રેદ્ધ અને બીજી સૌમ્ય તુ સ્વચ્છ, શુદ્ધતા ધરમ, ઉદારતા, વૈય, ધૃતિ અને તિતિશા છે તુ બકતોના હૃદયમાં શ્રદ્ધા સ્વરૂપે છે અને મદ્દાન પુરોમાં મદ્દતા છે લડીયાઓમાં શીર્ષ અને વાધોમાં ધાતકીપણ છે મન અને ધન્દિયોને વચ કરવાનું મને બળ આપ તારામાં નિવાસ કરવા મને યોગ્ય બનાવ । તને પ્રણામ હો ।

હે સર્વશ્રેષ્ઠ જનની । સમ્રાટ્ટિ અને મનની પ્રસાદ સ્થિતિ મને ક્યારે પ્રાપ્ત થશે ? અદ્વિસા, સત્ય અને બ્રહ્મચર્યમાં હું ક્યારે સ્થિર થઈશ ? ઉડી નિત્ય સ્થાયી શાંતિ અને શાશ્વત આનંદ મને ક્યારે મળશે ? ગાદ બ્યાન અને સમાધિમાં હું ક્યારે અવેશ કરીશ ?

હે ન્યોતિમંધી મા । મે કોઈ આધ્યાત્મિક સાધના કે ગુરુ સેવા કરી નથી મે કોઈ મન યાત્રા જ્ઞાન, જપ અને બ્યાન કે પૂજન કરી નથી મે ધર્મ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કર્યો નથી મારામાં પરિવર્તન કે મોક્ષ માટે ઉત્કટ અભિલાષ નથી તુ જ મારે એક ધરણુ છે તુ જ મારો એક આધાર છે હું તને મોન પ્રાર્થના અર્પણુ કરું છું હું તારો નમ્ર પ્રાર્થી છું મારા અજ્ઞાનનો પડો દૂર કરે

હે ક્યાણુ મા । તને સાષ્ટાંગ પ્રણામ હો । તુ ક્યાં છે ? મારો ત્યાગ ન કરે હું તારે બાગક છું નિર્મયતા અને પરમાનંદને પેને પાર મને લઈ જા મારી પેતાની અંબે તારા ધરણુ કમળનું હું ક્યારે દર્શન કરીશ ? તુ ક્યાનો નિસીમ સાગર છે જ્યારે પારસમણ્ડિતો સ્વર્ગનો લોકહનુ સુવર્ણ બનાવે છે જ્યારે ગંગામાં બગેલા ગંદા પાણીને ગંગા પવિત્ર કરી નાંખે છે ત્યારે હું દિગ્ધ જનની । તુ મારે શુદ્ધ આત્મામાં પ્રવિરતન ન કરી શકે ? મારી છાત્રા નિરતર તારે નામ રટયા કરે

પ્રવેશક

માનવ જીવનના પરમ લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર અને નિ શ્રેયસ સિધ્ધિને અધ્યાત્મવિદ્યા દ્વારા સરળ રીતે પ્રાપ્ત કરવા અને વિશ્વના કલ્યાણ માટે પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ મહારાજે “દિવ્ય જીવન સંઘ” (The Divine Life Society) ની સ્થાપના કરી છે તેઓશ્રીના દિવ્ય કાર્યને પ્રુખ્ય ઉદ્દેશ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનને વિશ્વવ્યાપી પ્રસારનો છે. દિવ્ય જીવન સંઘનો પ્રવૃત્તિ-પરિચય આ પુસ્તકના અંતમાં આપવામાં આવ્યો છે.

લગભગ ત્રીસ વર્ષમાં તેઓશ્રીએ ધર્મ, દર્શન યોગ, શિક્ષા, સ્વાસ્થ્ય આદિ વિભિન્ન વિષયો ઉપર ત્રણસોથી અધિક ગ્રંથો રચ્યા છે અને ઉત્તમ કૃતિઓ દ્વારા એક શ્રેષ્ઠ લેખક તરીકેની વિશ્વવ્યાપી ખ્યાતિ પ્રાપ્ત કરી છે તેઓશ્રી શ્રોત્રિય જ્ઞાનિષ્ઠ યોગી હોવાથી તેમના સાહિત્યમાં સત્યને વ્યક્ત કરવાની મૌલિકતા તથા યથાર્થતા તેમના સરળ અને સુસ્પષ્ટ લેખનમાં અનુભવાય છે આવા અનુભવપૂર્ણ સાહિત્યનો લાભ કેવળ ભારત જ નહિ પરંતુ પાશ્ચાત્ય દેશોની જનતા ધણા મોટા પ્રમાણમાં લે છે એટલું જ નહિ પણ દેશ પટ્ટેશની અગ્રગણ્ય વ્યક્તિઓ પૂ. સ્વામીજીના સાન્નિધ્યમાં રહી સાધના કરી આત્મોન્નતિ દ્વારા શાંતિ અને સુખ મેળવી રહ્યા છે

• પૂજ્ય સ્વામીજીના આધ્યાત્મિક વિકાસ માટેના લેટરોપયોગી સાહિત્યનો ભારતની પ્રત્યેક ભાષા દ્વારા વ્યાપક પ્રચાર અને પ્રસાર આપ તદ્દર્થ પૂજ્ય સ્વામીજીના આશીર્વાદ સાથે અખિલ ભારત શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ (All India Sivananda Literature Dissemination Committee) ની સ્થાપના કરવામાં આવી છે અને કાર્યને સરળ અને વેગવંત બનાવવા માટે ભાષાવાર

પ્રાદેશિક વિભાગીય સમિતિઓની પણ રચના કરવામાં આવી છે. તદનુસાર ગુજરાત પ્રદેશ માટે “શ્રી ચિવાનદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ” ગુજરાત વિભાગની સ્થાપના લગભગ ત્રણેક માસ અગાઉ કરવામાં આવી છે અને તેનું કાર્યોક્ષય અમદાવાદમાં રાખવામાં આવ્યું છે. ગુજરાત વિભાગ સમિતિમાં સારાણે ગુજરાત સૌરાષ્ટ્રમાયી દિવ્ય જીવન સઘમાં રસ ધરાવતી અમરબંધુ વ્યક્તિઓને સભ્ય તરીકે લેવામાં આવેલ છે. આ સમિતિના વિકાસ કાર્યમાં બધાજ સભ્યોનો સંપૂર્ણ સહયોગ છે તે એક આનંદની વાત છે. સભ્યોની નામાવલી આ પુસ્તકના અંતમાં આપવામાં આવી છે કે જેથી ગુજરાત સૌરાષ્ટ્રના યુગ્મકુ બાઈ બહેનો તેમની નજીકનાં સભ્યોના સંદેનામથી સંપર્ક સાધી શકે.

પ્રકાશન કાર્યને સુ-વ્યવસ્થિત અને નિયમીત બનાવવા માટે અમે “દિવ્ય જીવન મથમાળા” શરૂ કરવાનું સાદક્ષ કર્યું છે જે દ્વારા જૂજ લવાજમમાં સાફ એવું સાહિત્ય આપવાની અપેક્ષા રાખીએ છીએ. મથમાળા સળધી માહિતી, આ પુસ્તકના અંતમાં આપવામાં આવી છે. આશર રાખીએ છીએ કે મથમાળાના સારા એવા પ્રમાણમાં ચાહકો થશે અને અમાર કાર્ય સરળ બનશે.

આ ‘ યોગ રહસ્ય ’ પુસ્તક તે પૂજ્ય સ્વામીજીના અગ્રેજી પુસ્તક Essence of Yoga નું જાપાતર છે અને આવા અતિ ઉપયોગી પુસ્તકનો સુદર રીતે અનુવાદ કરી આપવા માટે બૃહદગુજરાત દિવ્ય જીવન સઘના પ્રમુખ શ્રી ડૉ. બાલુશંકર અમ્બેડકર જેઓ પૂ. સ્વામીજીના ધણાજ નિકટના શિષ્ય છે તેમનો દાર્દિક આશર માનવાની તક લઈએ છીએ. સમિતિની અન્ય વ્યક્તિઓ જેમણે આ પુસ્તક પ્રકાશનમાં ધણીજ જહેમત ઉઠાવી છે તેમનો પણ આભાર માનતા કૃતાર્થતા અનુભવીએ છીએ. દિવ્ય જીવન સઘ અમદાવાદ

શાખાના પ્રમુખ અને આ સમિતિના ઉપપ્રમુખ પૂ શ્રી સ્વામી
મહાવર્યાણના માર્ગદર્શન તેમજ આ પુસ્તક પ્રકાશનમાં આપેલા સંપૂર્ણ
સાથ બદલ તેઓશ્રીના ઝાણુ છીએ

યોગ-વિદ્યાની અધિષ્ઠાત્રી શુદ્ધ સંવિત્ યોગચક્રિત શ્રી શ્રી
બદ્ધાણી માતાજીના ચરણકમળની રજ દ્વારા આ પુસ્તકનું પ્રકાશન
થાય તો સારું એમ અમે જ્યારે વિચાર્યું ત્યારે માતાજીના ટ્રસ્ટી
મંડળના સુખ્ય કાર્યકર્તા શેઠશ્રી દાદુભાઈ અમીનનો અમે પ્રથમ સંપર્ક
સાધ્યો અને તેમના દ્વારા પ્રેરણા મળતાં શેઠશ્રી નંદદાસ હરિદાસ,
શેઠશ્રી અંબાલાલ હિંમતલાલ વગેરે મહાનુભાવોનો સંપર્ક સાધ્યો અને
તેઓએ આપેલા ઉત્સાહ માટે તેમજ પુસ્તક પ્રકાશનમાં સારો
એવો સાથ અને સહકાર આપવા બદલ પૂ માતાજીના આખાંએ
ટ્રસ્ટી મંડળના અમે અત્યંત આભારી છીએ અમારા આ જન
કલ્યાણના કાર્યમાં ટ્રસ્ટી મંડળના સભ્યો સહયોગી બની અમને કાયમી
ઉત્સાહ અને પ્રેરણા આપના રહેશે એવું અમે અંતઃકરણ પૂર્વક
મુન્ડીએ છીએ

આ પુસ્તક પરવેતો અમે એટલું જ કહીશું કે—મહર્ષિ શ્રી
સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ઉપદેશોના સારરૂપ આ પુસ્તક આધ્યા-
ત્મિક સાધના કરતા સાધકોને દૈનિક જીવનમાં સફળ થવાની અને દિવ્ય
જીવન જીવવાની બબ્બે અને નવિન પ્રેરણા આપશે. આ યોગરહસ્યમાં
ચચળ મનને વશ કરી પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટેના સરળ માર્ગો
બતાવવામાં આવ્યા છે. તદ્ઉપરાંત શાશ્વત શાંતિ માટે અને શાશ્વત
આનંદ કેવી રીતે મળી શકે તે માટેના ઉપાયો પણ સૂચવવામાં
આયા છે.

દિવ્ય જીવનના પચિઠ્ઠ મારે જ્ઞા પ્રસ્તુત એક જોમિયાની ગરજ
 -સારશે એટલુંજ નહિ પણ સારાએ ભારતના નવનિર્માણના શુભ અવ-
 -સરે તેમજ ભારતીય આધ્યાત્મિક પ્રજાસિના સંરક્ષણ અને સંવર્ધન
 -અર્થે રાષ્ટ્રના આધ્યાત્મિક ઉત્થાનમાં એક અનોખું સ્થાન પ્રાપ્ત કરશે
 -એવું અમે વિનમ્ર પણે માનીએ છીએ.

આ જ્ઞાનપથદ્વારા જનતાના નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ઉત્થાનના
 અતિ ઉપયોગી પવિત્ર કાર્યમાં આપના સાથ અને સહકારની આપેક્ષા
 રાખીએ છીએ. આપ અમારા કાર્યને આગળ વધારવામાં યથાસક્તિ
 બેઠે અથવા પ્રસ્તુત પ્રકાશનને ખર્ચ આપવા આપને ઉદાર હાથ
 અવરથ લંબાવશે એવી સંપૂર્ણ અધ્યા છે.

પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મદારાજના આસીર્વાદ આપણા
 સર્વ ઉપર હિરો અને આપણું સર્વ રીતે મંગલ થાઓ એજ
 અંતઃકરણ પૂર્વકની અભ્યથના

ચતુર્જ્જ્ઞાસ ચીમનસાસ

: હાથેલિપ્ત :

મુમુખ

. ૮૯૪, રેડકરયાની પોળ, શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ
 . જમાલપુર, અમદાવાદ. ગુજરાત વિકાસ

જીવન લક્ષ્ય

માનવ જીવન એ, એની પેલી પાર શું છે એનું સૂચન કરે છે અને એજ આ જીવનના વિચારો, કાર્યો અને લાગણીઓને દોરવણી આપે છે ખરું. વિજ્ઞાન જીવન અદ્રશ્ય છે અને દ્રશ્ય જીવન તો તે અદ્રશ્ય જીવનની છાયા છે. છાયા મૂળ પદાર્થનું બ્યાન આપે છે અને છાયાના નિરિક્ષણથી ખરા પદાર્થનો માર્ગ પકડી શકાય છે. મર્યાદાઓ, ખામીઓ અને જુદા જુદા પ્રકારની અસાધિતિ, અસતોષ તથા શોકને લીધે મનુષ્ય જીવન એક ઉચ્ચતર ઈષ્ટ હેતુને નિર્દેશ કરે છે, જાણે પછી તે હેતુનું સ્વરૂપ અગમ્ય લાગે.

સતત પરિવર્તન એ આ દુનિયાના જીવનનું ખાસ લક્ષણ છે અને અત્રે કોઈ વસ્તુમાં ખરી સ્થિતિનું લક્ષણ દેખાતું નથી, તેથી કરીને બહી ની કોઈ પણ વસ્તુ મનુષ્યને સંપૂર્ણ સંતોષ આપી શકે નહિ. ભગવદ્ ગીતામાં આ દુનિયાનો અનિત્ય, અસુખ દ્વ ખાલય. અને અશાશ્વત એવો ઉલ્લેખ કરેલો છે. પ્રાચીન મુનિઓએ પ્રત્યક્ષ સાક્ષાત્કાર વડે જાહેર કર્યું છે કે સત્ય એક છે અને આ સત્યનો અનુભવ અને સાક્ષાત્કાર એ મનુષ્ય જીવનનું ખ્યેય છે.

વિશ્વ અસ્થિર છે અને વ્યક્તિઓને માટે તે માત્ર પ્રયોગનું એક ક્ષેત્ર છે કે જેથી કરીને તેઓ ક્રમે ક્રમે પરમ સત્યનો અનુભવ કરે. ભારત વર્ષના લોકોની દૃષ્ટિમાં દ્રશ્ય જગત સત્ય નથી અને કેવળ અદ્રશ્ય શાશ્વત વસ્તુ સત્ય છે, આ તે લોકોનો કીર્તિ સ્થંભ. ઇન્દ્રિયોથી જે તેઓ જાણે છે તેમાં તેમને શ્રદ્ધા નથી. જે બધા અનુભવોના પાયારૂપ, અતીન્દ્રિય, અને વ્યક્તિના ચિત્તથી પણ પર છે, તે તાવમાં જ તેમને શ્રદ્ધા છે તીવ્ર જિજ્ઞાસુઓ મોટા ઋષિઓના આશ્રય લેતા, જે ઋષિઓ પોતાના લઘ્ય સાંનિધ્યથી હિમાલયના પવિત્ર પ્રદેશને પાવન કરતા, અને સત્ત્વાર જીવનની જાંજળમાંથી મુક્ત થવા તેમજ

પદ તેણે સપાદન કર્યું તેનાથી ન્યૂન કાંઈપણ તેને સતોષ આપી શક્યુ નહીં ધીર પુરુષો અગર સત્ય શુરવીરો, ગુરાઓ આવા હોય છે, જે ગોળીઓની સામે ઉભા રહે, અગર જોખમી પ્રયાસોમા પોતાનુ જીવન બચમા ઝપવાવે, અગર લડાઈઓ લડે, અગર મહાસાગરમાં ડુબકી દે, અગર ઉઝા પહાડો ઉપર ચઢે તે ખરો શુરવીર નથી, પણ જે પોતાની ઇન્દ્રિયોને વચ કરે છે, મન ઉપર જીત મેળવે છે, ચેતનનુ પરમ ઐક્ય પીછાને છે, તથા દૈત અને કામનાઓને ફેંકી દે છે તે ખરો શુરવીર છે આ સ્થિતિ સપાદન કરેલી એ મનુષ્યનુ કર્તવ્ય છે, આ ઉપનિષદના ઋષિઓના અમર સંદેશ છે

જે ઇન્દ્રિય જ્ઞાનની જગડમાં મનુષ્ય પકડાયો છે તે ધણુ દુઃખકર છે અને તેમાંથી મુક્ત થવુ તે કપર છે વસ્તુઓના કહેવાતા બાહ્ય સમઘોની સત્યતા સ્વીકારીને મનુષ્ય ભ્રમમાં પડે છે અને તેથી તે શોક પામે છે મહાભારતમાં કહ્યું છે કે - આ દુનિયામાં પ્રાણીઓના સમાગમ વહેતી નદીમાં લાકડાઓના ઢુકડાઓના સમાગમ જેવો ક્ષણિક છે, પરંતુ ઇન્દ્રિય દર્શનની આસક્તિ એવી બળવાન છે કે આભાસોને જૂતથી સત્ય પદાર્થો તરીકે ગણવામા આવે છે, અશુચિને શુચિ તરીકે ગણવામાં આવે છે, દુઃખરૂપને સુખરૂપ માનવામાં આવે છે અને અનાત્માને આત્મા માનવામા આવે છે

પ્રાચીન ઋષિઓનો સંદેશ એ છે કે ઇન્દ્રિય દસ્ય જગતમા જે જીવન જીવાય તે બ્રહ્માત્મક છે, કારણકે બધી વસ્તુની પાછળ રહેલા ખરા અધિધાનનુ તે આવરણ કરે છે અને ઇન્દ્રિયો સમક્ષ જે અમુક આકૃતિ દર્શન થાય છે તેજ માત્ર સત્ય છે એવુ લાગે છે ઉપનિષદ કહે છે કે--“જાણકો બાહ્ય સુખો પાછળ દોડે છે, પરંતુ ધીર પુરુષો અમર તત્ત્વ જાણીને અહીંની અધ્રુવ વસ્તુઓમાં ધ્રુવ વસ્તુને શોધતા નથી પ્રાચીન ઋષિઓ મનુષ્યને ઘોષણા કરે છે કે, “હે અમરત્વ ના વારસ ! તારા આત્માને અનંત તરીકે જાણ,

સવંમય થા આ ક્રેષ્ટ આસીર્વાદ છે, આ પરમાર્થ છે " આ મનુષ્ય માટે અમર સદૈશ છે

ઋષિઓએ વાગ્વાર વાર પૂર્વે કહ્યું છે કે, "જો તેને (અમર તત્ત્વને) અદ્વીઆ જાણે તો બધો આકાશઓનો પરમઅત આતી જાય છે, જો અદ્વીઆ તેને જાણે નહીં તો મદાન વિનાશ થાય " (કેન ઉપનિષદ) અને ઋષિ યાજ્ઞવલ્કય કહે છે કે "એક અવિનાશી, તત્ત્વજ્ઞ વિના આ દુનિયામાં કરેલાં બધાં મદાન કાર્યોની કંઈ કિંમત નથી માનવ મૈત્રા, ઉપવાસ, ડાન, રાજનૈતિક, રાષ્ટ્રિક, સામાજિક અને વાકિતગત જીવનનો યાગો વિશ્વબ્રહ્મત્વની લાવના ઉપર નિર્ભર હોવો જોઈએ, તે લાવના સર્વાત્મભાવની સત્યતાનું બહિર્દર્શન છે "

દેવી નિયમને અનુસરનાર જો આ શરત ઋષિઓએ રોધી કાઢી અને નિયત કરી છે તે જ્યારે સપાદન કરવામાં આવે ત્યારે મનુષ્ય જાત શાંતિની આશા રાખી શકે જેટલા પ્રમાણમાં જીવનની અદર દિવ્ય પદ્ધતિનું અનુમરણ કરવામાં આવે તેટલાજ પ્રમાણમાં શાંતિ મળી શકે અને દેહાશક્તિ, બ્યક્તિત્વ તથા દુનિયામાં તેના સબ ધોની અદર માનવજાત ધણે ભાગે ડૂબાડૂબ છે તેના ઉત્ક્રાંત પ્રમાણમાં આ શાંતિ મળે છે એક ઉચ્ચતરે ચેતનાની જાગૃતિ અગત્યની છે કે જેથી અભ્યવસ્થા અને અસંતોષનો નિરાસ થાય

માનવજાતની સાચી કિંમતમાં જોઈએ જે વિશ્વશાંતિની પહેલી શરત છે કૌતિખવાદ નાસ્તિકતા સકારાદ અને શૂન્યવાદ આ જમાનામાં પ્રખર થયા છે, અને તેમણે પરમ જીજ્ઞાસા રહેનો મનુષ્યનો પૂજ્યભાવ લૂટી લીધો છે, તે જ્યાં વધતી જતી સ્વાર્થતા લાસનો, ગૂંચવાડ, દ્વિસા અને મિત્રદોષ જે દુનિયામાં ઉભરાયાં છે તેને માટે મુખ્યત્વે કરીને જવાબદાર છે જડવાદ, અવિવેક, બહિર્મુખતા ચંદા અને અનિત્યતાના આશાસની પાછળ આધ્યાત્મિકતા, એકતા, અનંતતા અને નિત્યતાનું સદૈશ રહેલું છે એમ મનુષ્યે સિંજવું જોઈએ

આ સત્યની ઓળખ વગર જીવન ચેતન હીન થાય છે અને તે આવી અર્થ તેમજ પ્રયોજન રહિત અને જાણે મૃત હોય એવું બની જાય છે. જિન્દગી જીવન એટલે દ્રશ્ય જગતની સંકુચિતતા પાત્તે મરણ; અને દ્રશ્ય જગતમાં બધાનું તે, ઇશ્વારસ્થાપનપદ્ધતિ શબ્દોમાં “આત્મનાશ” છે. હાનના જીવનના વચણનું નવનિર્માણ કરવાનું છે અને ચારિત્ર્ય, નીતિ તથા આધ્યાત્મિકતાના તેજની અંદર તેમાં નવો પ્રકાશ લાવવાનો છે. જે ફેરફાર જરૂરનો છે તે માત્ર બહારના સ્વરૂપમાં જ રહેલો નથી પરંતુ વ્યાપક દર્શન અને જીવન પદ્ધતિના આત્મિક બધારણમાં રહેલો છે.

અધશ્રદ્ધા, ભેદ અને ભૌતિકતાની ઉપગ્રસ્ત હિતર થઈને જ્યારે મનુષ્યના આદર્શો આધ્યાત્મિક એકત્વના સત્યો ઉપર અવસર પે છે ત્યારે તેમ ધર્મ શ્રેષ્ઠ છે જ્યારે આ સ પાત્રન કરાય ત્યારે મનુષ્યે અહીં આ પોતાનું મહાન કર્તવ્ય સંપૂર્ણ કર્યું કહેવાય સસારમાં નિર્જળ રણમાં દુઃખ થયેલ મનુષ્ય માટે ઉપનિષદના સચિઓ રૂપિ ઉચ્ચ દિમાશ્વરમાંથી વહેતા જ્ઞાનમ ગાના શીતળ પાણી એજ માત્ર આશા છે આ સતત વહેતા ઝરણાનું પાન કરો અને પોતાને તાજા બનાવો.

સ્વામિ શિવાનંદ

અનુક્રમણિકા

વિષય

પાનું

પ્રકાશકની નોંધ	૩
પૂજ્ય સ્વામીજીનો આશીર્વાદ સંદેશ	૪
પૂજ્ય સ્વામીજીનો મંદેશ મુજતાલીમાં	૫
વિશ્વ પ્રાર્થના	૬
માતા સ્તુતિ	૭
પ્રવેશક	૮
જીવન લક્ષ્ય	૧૩
અનુક્રમણિકા	૧૮

પ્રકરણ ૧ છું—યોગ

યોગ	૧
કર્મયોગનો સાર...	...	૩
દાયોગ	૫
યોગાસન	૭
પ્રાણાયામ	૮
કુંડલિની યોગ	૧૦
રાજયોગ	૧૨
મનોનિબદ્ધ	૧૩
નાદયોગ	૧૪

પ્રકરણ ૨ છું—કર્મયોગ

કર્મયોગ	૧૭
કર્મયોગની તાલીમ -	...	૨૦
નિર્વિપ્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરો	૨૩
કર્મ એટલે શું ?	૨૫
કર્મ અને વિકર્મની ઓળખ	૨૬
અંતરનો અવાજ	૨૬

પ્રકરણ ૩ બુ—સક્રિયોગ

ધૃત્યનુ' અસ્તિત્વ	...	૨૮
પ્રાર્થના શક્તિ	...	૩૦
સક્રિય	...	૩૨
જપયોગ	...	૩૫
સંકીર્તન યોગ	...	૩૭
કલ્પિ સંતરણોપનિષદ્	...	૩૮

પ્રકરણ ૪ બુ—રાજયોગ

રાજયોગ	...	૪૦
આંતરિક મનુષ્યનું દાર્શનિક વિશ્લેષણ	...	૪૧
જ જંગમી પશુઆને પાળેલાં બનાવેા	...	૪૨
ચિત્ત	...	૪૪
મન અને તેનું રહસ્ય	...	૪૮
મનો જય યા મન પર વિજય	...	૫૩
સિદ્ધિઓ	...	૫૭

પ્રકરણ ૫ બુ—આધ્યાત્મિક સાધના

લીસ આધ્યાત્મિક નિયમો	...	૬૦
વૈરાગ્યનો સંદેશ	...	૬૪
વિવેકીબનો	...	૬૭
બ્રહ્મચર્યનો સંદેશ	...	૬૯
ઉપદેશામૃત	...	૭૧
સાધના સંબંધી ઉપદેશ	...	૭૩
ધૃતર સ્વરૂપમાં લીન રહેા	...	૭૫
વિશ્વ પ્રેમ	...	૭૭
ધ્યાનાભ્યાસ	...	૭૮
તમારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ	...	૮૦
દિવ્ય જીવન	...	૮૨
દિવ્ય સંદેશ	...	૮૩

આત્મા નિરીક્ષણ	૮૫
આધ્યાત્મિક કાપરીનું મહત્વ	૮૬
આધ્યાત્મિક કાપરી	૮૬
જ્ઞાનામૃત	૧૦૧
સાધનાનો સારાંશ	૧૦૩
આધ્યાત્મિક સાધનાનો માર્ગ	૧૦૩

પ્રકરણ ૬ મું—દર્શન-અને વેદાંત

તમે તમારા બાળ નિધાતા છો	૧૦૬
જાતને ઓળખો	૧૧૧
અમૃત સદેશ	૧૧૨
વેદાંત	૧૧૬
ગીતાનો સદેશ	૧૧૮
યોગવાસિષ્ઠનો સાર	૧૨૦
જ્ઞાનનો સદેશ	૧૨૧
શાંતિનો સદેશ	૧૨૩
હૈનુ દર્શન તથા જ્ઞાન	૧૨૫
શુદ્ધનમુક્ત	૧૨૭

પ્રકરણ ૭ મું—દાર્શનિક સંવાદ

રામ-વસિષ્ઠ સંવાદ	૧૩૦
દેવ-મહા સંવાદ	૧૩૨
ધાનવદ્ધમ-મૈત્રેયી સંવાદ	૧૩૩
નચિકેતા-યમ સંવાદ	૧૩૪
આશ્વલાયન-પિપ્પલાદ સંવાદ	૧૩૬
ઉદાલક-જલકેતુ સંવાદ	૧૩૮
યાગદ્વિષ્ણુ-ગાંધી સંવાદ	૧૪૦
પ્રજાપતિ-ઈદ્ર સંવાદ	૧૪૧

પ્રકરણ ૮ મું

આત્મ સારાંશ	૧૪૬
-------------	-----	-----	-----

પ્રકરણ ૯ મું

વિવેક પ્રશ્નોત્તરી	૧૪૫
--------------------	-----	-----	-----

પ્રકરણ ૧૦ મું

દિગ્દર્શન-શુદ્ધનમી ગાવી	૧૪૦
ઉપસંહાર	૧૪૧

ॐ

પ્રકરણ ૧ હું

યોગ

યોગ એ આત્મસકૃતિની પૃષ્ઠી વ્યાવહારિક પ્રણાલી છે. એ વાસ્તવિક વિજ્ઞાન છે શરીર, મન અને આત્માનો સંતુલિત વિકાસ એ યોગનું લક્ષ્ય છે. વિષયજગતમાંથી ધ્રુવિયોને જેથી લઈ તેને મનની અંદર એકાગ્ર કરવી એનું નામ યોગ છે યોગ એ આત્મામાં અમર જીવન છે. મન અને તેની વૃત્તિઓનો નિરોધ એ યોગ છે યોગ માર્ગ એ આંતરિક પથ છે, જેનું પ્રવેશદ્વાર આપણું હૃદય છે.

મન, ધ્રુવિય તથા શરીરનો સુધમ એ યોગ છે શરીરમાં રહેલી સૂક્ષ્મ શક્તિઓનું સંગ્રહ કરી તે ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં યોગ સદાયતા કરે છે. યોગ આપણને પૂર્ણતા, શાન્તિ અને નિત્યસુખ પ્રદાન કરે છે તમારા દરેક વ્યવહારમાં તેમજ દૈનિક જીવનમાં પણ મંદહરપ થઈ શકે છે યોગાભ્યાસથી તમારું મન હમેશા પ્રયાત રહેશે. તમને નિદ્રિત શાંત નિદ્રા આવશે, તેમજ અધિક જળ, વીર્ય, આયુષ્ય તથા સુંદર સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ થશે. યોગવડે પાશવી પ્રકૃતિનું દિવ્ય પ્રકૃતિમાં રૂપાંતર થાય છે. યોગ શક્તિ તમને દિવ્ય મહિમા તથા જ્યોતિષા શિખર, ખરેખરે દેશે

અર્થબુદ્ધિ, ઉદ્ધતાઇ, ધૃષ્ટતા, અભિમાન, વિદ્વાસિંતા, નામ, યશ, હક, મોટાઇનો ભાવ, વિષય કામનાઓ, કુસંમન, આજસ, અત્યાહાર, અતિશ્રમ, અતિસંસર્ગ તથા બહુ બોલવાપણું ઇત્યાદિ દુર્યુજો યોગના આગમાં વિધકારક છે. વિના સંક્રામે તમારા દોષો કબૂલ કરી લો. આવા દુર્યુજોથી મુક્ત થતાં વાર તમને સમાધિની પ્રાપ્તિ થઇ જશે.

યમ તથા નિયમનો નિયમિત અભ્યાસ કરો, પદાસને અથવા સિદ્ધાસને ખેસો. પ્રાણાયામ કરો તમારી ઇન્દ્રિયોને સમેટી લો. વૃત્તિઓનું દમન કરો. ધ્યાન કરો, ધારણા કરો અને અસંપ્રસૂત ઝેટલે નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરો.

યોગાભ્યાસ દ્વારા તમે પૂર્ણ યોગી રૂપે પ્રકાશિત બનો. એ વડે તમને શાશ્વત આનંદ પ્રાપ્ત થશે.

કર્મયોગનો સાર

માનવ જાતિની નિષ્કામ્ય મેરા એ જ કર્મયોગ છે. જીતાનો હિપદેશ છે કે :-

ક્ષ્મંભ્યેન્નાધિકારસ્તે માફલેષુ વંદાચન ।

નિરંતર કામ કરવું એ તમારું કર્તવ્ય છે. કામનાં રજની આશા ન રાખો.

કાર્યાલયોમાં તમારે કરવાનાં કામ કરતી વેળાએ તમારા ઇષ્ટ-મંત્રનો માનસિક જપ હમેશ ચાલુ રાખો. ઇશ્વર અંતર્યામી છે. એ સદા સર્વદા શરીર, મન તથા ઇન્દ્રિયોને પ્રેરણા અર્પે છે. પ્રભુ પ્રેરણાના કાર્યમાં તમે નિમિત્ત માત્ર બનો. તમારા કોઈ પણ કાર્યના બદલામાં ધન્યવાદ કે પ્રશંસાની અપેક્ષા રાખશો નહિ. પ્રત્યેક કર્મ, આત્મ-ફરજ સમજીને કરો. કર્મનું ફળ પ્રભુને અર્પણ કરી દો. આવી તમે

કર્મોના બંધનથી મુક્ત થયો નહીં. કર્મ નહિ પરંતુ મનુષ્યની સ્વાયંવૃત્તિજ બંધનના કારણે રૂપ છે.

“અમુક વ્યક્તિને મેં અમુક પ્રકારની સદાયતા કરી છે.” એવું જોધને કદીયે કહેશે નહિ એવી ભાવના કરો કે “એવી સેવા દ્વારા મને ચિત્તની શુદ્ધિના કાર્યમાં મદદ મળી છે.” આ રીતે તે વ્યક્તિને આશ્વાસ મળે. તમારા ધરબાગલે ફોર્ડ નિર્ધન ચિથરેલા વ્યક્તિ આવી ચડે ત્યારે એવી ભાવના સેવા, ભગવાન પોતે એ વ્યક્તિના સ્વરૂપે તમારે ત્યાં પધાર્યા છે. પરમ નારાયણ બાવે તમે તેની સેવા કરો.

જોધની સેવા કરતી વેળા જરા પણ બડબડતું નહિ સેવા. વૃત્તિમાં સુખ અનુભવે. સેવા કરવાની અમૂલ્ય તક સોંપના રહે. આવે! અમોત એક પણ અવસર દાયથી જવા દેશે નહિ આ પ્રકારનો સેવાધર્મ એ ઇશ્વરની ઉપાસના છે.

કર્મયોગીનો સ્વભાવ મિનનમાર, સર્વપ્રિય અને મધુર હોવો. જોધએ તેનામાં સદાતુષ્ટિ, આત્મસન્નિવૃત્તિ, યથાવસ્થાને શુણ્ણ, સદન શીલ વૃત્તિ અને પ્રેમ ભાવનાથી પરિપૂર્ણ હોવો. જોધએ અન્ય વ્યક્તિઓના સ્વભાવ અને શ્રેષ્ઠિ અનુસાર વર્તન રાખવાની, વળી તેનામાં અપમાન, કટુવચનવૃત્તિ, આલોચના, સુખ-દુઃખ, મરમી-શરદી ઇત્યાદિ સદન કરી લેવાની શક્તિ હોવી જોઈએ.

તમે તમારી ક્ષમતા અને પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્કામ કાર્ય કરી ચડો છો. વફાલ હોય તે કચી પણ ફી લીધા વગર મરીમોના વરણી વફાલત કરી ચડે ઠાકતરો પણ ફી લીધા વિના મરીમ કદીઓની સુશ્રૂષા કરે અધ્યાપક શિક્ષક વગર મરીમ વિદ્યાર્થીઓને કચી ફી લીધા વગર શિક્ષણ આપે.

એક નાનકડી દલ્હી પેટી તમે તમારી પાસે રાખો, એમાં થોડી

ઐશ્વર્યપેથિક કે હોમિયોપેથિક દવાઓ રાખો. - આત્મશાન સાથે ગરીબ દર્દીઓને દવા આપી સેવા કરો. તમારી આવકનો દશમે ભાગ દાન રૂપે વાપરો. આ બધું સેવા કાર્ય એ સૌથી મહાન યોગ છે.

સેવા કાર્યમાં હલકાપણું અથવા કોઈ કાર્ય માનપૂર્વકનું છે એવો ભેદ નહિ રાખો. કોઈ ગરીબ વ્યક્તિ દર્દથી પીડાતો હોય તો તેના શરીરના તે ભાગને માલિશ કરવામાં જરા પણ ખચકાશો નહિ. તમે તો તેનામાં રહેલા નારાયણની સેવા કરો છો. રસ્તે જતાં તમે કોઈ મનુષ્ય કે જાનવરના શરીરમાંથી લોહી નીકળતું જુઓ એ વખતે તમારી પાસે કોઈ પણ સાધન ન હોય તો તમારું વસ્ત્ર ફાડીને પાટો બાંધવામાં સંકોચ ન કરશો. રેલ્વે સ્ટેશનના ગરીબ મજૂરો નોંડે પૈસાની બાબતમાં કદી પણ રકબંધ ન કરશો તમે દાની બંને ઉદાર બનો. તમારા ખીસ્સામાં થોડા પૈસા હંમેશાં રાખો. તેમાંથી ગરીબ નિરાધારોને કેંઈક આપતા રહો.

કર્મયોગ મનને જ્યોતિ તથા જ્ઞાન ત્રેફળ કરવા યોગ્ય બનાવે છે. હૃદયને વિશાળ બનાવે છે. એકતાના માર્ગમાં આવની મુશ્કેલીઓ કૂર કરે છે. ચિત્તશુદ્ધિ માટે આ યોગ એક સક્ષિપ્ત સાધન છે. એટલા માટે નિરંતર નિષ્કામ ભાવે સેવા કર્યા કરવી.

ધ્યાન છે હઠયોગ અને રાજયોગ એક-બીજાના આવશ્યક પૂરક છે. આ બંને યોગના અભ્યાસ વગર કોઈ પૂર્ણ યોગી બની શકતો નથી. હઠયોગ એ ગજયોગ માટે દરેક સાધકને તૈયાર કરે છે.

હઠયોગી શરીર અને પ્રાણથી પોતાની સાધનાની સફળતા કરે છે. ગજયોગી મનથી અને જ્ઞાનયોગી શુદ્ધ તથા સંકલ્પ શક્તિથી પોતપોતાની સાધનાની સફળતા કરે છે.

હઠયોગી, પ્રાણ તથા અપાનને સંયુક્ત કરી એને સુપુન્જીવ નામીના છ ચોર્મા ચર્મને સદસાર ચાર્મા લઈ જાય છે એ રીતે હઠયોગી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે. રાજયોગી સંયમથી-ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિના સંયુક્ત અભ્યાસથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે જ્ઞાનયોગી સતસંગ દ્વારા સિદ્ધિ મેળવે છે ભક્તજન આત્મસમર્પણ દ્વારા સિદ્ધિ હાસિલ કરે છે.

તેલિ ધોતિ, નૌખી, બસ્તી, ત્રાટક તથા કપાસખાતિ એ હઠયોગની ક્રિયાઓ છે જેના શરીરમાં અધિક કદ દોષ તેજો અને ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ આ ક્રિયાઓનો ક્રમ કોઈ નિષ્પણુ હઠયોગી પાસેથી શીખવે જોઈએ.

હઠયોગ લભ્ય નથી એવો સાધન માત્ર છે. સુંદર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરીને રાજયોગનો અભ્યાસ શરૂ કરો.

આમન, કુમ્ભક અને મુદ્રા કરો-અને કુંડલિનીને જગાડો તેને સુપુમ્જાના પટચોર્મા ચર્મને ઉપર લઈ જાઓ.

હે જ્યોતિ પુત્રા ! યુ તમે અમૃતત્વ સુધાપાન નહિ કરો. પ્રિયબન્ધુ ! સુંદર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરો સ્વાસ્થ્ય વિના જીવન નિર્વાહ કેવી રીતે કરી શકશો? હઠયોગના અભ્યાસ દ્વારા સુંદર સ્વાસ્થ્ય સંપાદન કરો સ્વાસ્થ્ય વિના કોઈપણ કાર્યમાં સફળતા ન સંભવે. સદસારના અમૃતત્વ પાન કરો શિવના અમરધામમાં નિવાસ કરો.

યોગાસન

સ્વાસ્થ્ય એ ધન છે. સ્વાસ્થ્ય સૃષ્ટીનીય-મૃત્યુવા યોગ્ય વસ્તુ છે. સુંદર સ્વાસ્થ્ય એ તો સર્વને માટે એક વરદાન સમાન છે.^૧ યોગાસનો દ્વારા એ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે

આસનના અભ્યાસથી મનના આવેગો પર નિયંત્રણ આવે છે અને માનસિક શાન્તિ મળે છે. આસન વડે સારાએ શરીરમાં પ્રાણ સમગ્રે વિતરિત થાય છે તથા અંદરના અંગોનાં કાર્યમાં સદાયતા આવે છે પેટની અંદરના જિન્ન જિન્ન અંગો માટે માલિશનું કામ કરે છે શારીરિક વ્યાયામમાં પ્રાણ બહાર જાય છે જ્યારે આસનોમાં એ અંદર રહે છે. આસનોના અભ્યાસથી ધણા રોગોનું નિવારણ થાય છે. એ કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરે છે યોગાસનના આવા ફાયદાઓ અન્ય પ્રથુસિઓમાં નથી મળી શકતા

દરરોજ યોગીમાં યોગી પંદર મિનિટ તો યોગી આસન કરવાં જોઈએ જેથી સારું સ્વાસ્થ્ય જરૂર મળી જશે. અભ્યાસમાં નિયમિત રહેવું જોઈએ “ભુજંગ” “શક્ત” “ધનુર” “સર્પાંગ” “હલ” તથા પશ્ચિમોત્તાનાસનનો અભ્યાસ કરો ભુજંગ, શક્ત તથા ધનુરાસન ક્રમશઃપાત તથાકમરનાં દોડી દૂર કરે છે શર્ષા, સર્પાંગ તથા હવાસન ‘અલ્પચર’ પાસનનાં સદાયક છે અને કમરને લચ્ચીની મનાવી તેના રોગોનું નિવારણ કરવામાં મદદ કરે છે. પશ્ચિમોત્તાનાસનથી પેટની ચરબી યોગી થાય છે પાચન શક્તિની વૃદ્ધિ કરે છે અંતમાં સર્પાંગાસન વડે શરીરની અંદરના સર્વ અંગોને આરામ મળી શકે છે.

દરરોજ પ્રાત કાળે અથવા ભોજન પછી યોગીમાં યોગી ત્રણ કલાક ખાદ ખાધી પેટે આસનો કરવાં જોઈએ. આસનો માટે પ્રાત કાળનો સમય સર્વોત્તમ છે. આસનની શરૂઆત કરવા અગાઉ ચરમા ઉતારી નાખવાં જોઈએ અને લંગોટ અથવા કોપિન પહેરવી.

આમનેના અધ્યાસીઓએ મિતાદારી બનવું બહુ જરૂરી છે યોગાસનોમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે મિતાદાર ધોળા આવશ્યક છે શરૂઆતમાં દરેક આસન માટે થોડામાં થોડો સમય મુન્દર કરવો પડીથી ધીમે ધીમે સમય વધારતા જવું. આમનતા પ્રારંભ પહેલાં શૌચાદિ કાર્ય પતાવી લેવું જોઈએ તથા વર્ષ અને તેથી ઉપરની વયનાં બાળક, બાળિકાઓ આસનોને અભ્યાસ કરી શકે

ભારતમાં જિ સ્વાસ્થ્ય સંપન્ન બાળકોની આવશ્યકતા છે આજે વ્યાપકો દેશમાં તુ જોઈ તથા જીએ ૪ નર્સિ-મુનિઓ અને મદાન દાનિઓનો આ ભારત દેશ, કે નર્સ લીધે અર્જુન, શ્રોણ અશ્વત્થામા, કૃષ્ણ પરશુરામ અને ખીળ અનેક વીર યોદ્ધાઓ પદા થયા હતા તે દેશ આજે દુષ્કળ અને કાચર વ્યક્તિઓથી ઉભરાઈ ગયો છે સ્વાસ્થ્યના નિયમોની ઉપેક્ષા થઈ રહી છે સમગ્ર રાષ્ટ્ર દુ ખી દુ ખી બની ગયો છે

આજે તો જગતને એવા અસંખ્ય આધ્યાત્મિક વીર સૈનિકોની જરૂર છે કે જેઓ સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ તથા અપરિમિતથી સંપન્ન હોય

પ્રાણાયામ—પ્રાણાયામ એ એક વાસ્તવિક વિજ્ઞાન છે અધ્યાગયોગનું એ યોધું અંગ છે પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસનું નિયમન અને પ્રાણનો નિરોધ કરવો તે

પ્રાણાયામ મનને સ્થિર કરે છે જહરાગ્નિ પ્રગ્લિત કરે છે. સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે રક્ત અને તમો ગ્રાહ્યનો નાશ કરે છે. બધા રોગોને દૂર કરે છે સર્વ પ્રકારની સુસ્તી દૂર કરી યરોરને હલકું બનાવે છે કુડલિનીને જાગૃત કરે છે

જ્યારે પેટ ખાલી હોય ત્યારે જ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ આ અભ્યાસમાં સદા નિયમિત રહેવું જોઈએ પ્રાણાયામ કયાં પડી તરત સ્નાન કરવું નહિ પ્રારંભમાં કુચકનો અભ્યાસ

ન કરવો હવકા પૂરક અને રેચકનો ધીરે ધીરે અભ્યાસ શરૂ કરવો. શક્તિ ઉપરાંત વધારે મહેનત ન કરવી

પૂરક, કુમ્ભક તથા રેચકમા ૧ ૪ - ૨ નું પ્રમાણ રાખવું. શ્વાસ ધીરે ધીરે છોડવો જોઈએ.

પદ્મ, સિદ્ધ અગર સુખાસનમા જ્યેષ્ઠ શીર, ગરબન અને ધડ સીધા રાખો ડાબી નાસિકાથી ધીમે ધીમે શ્વાસ લો શ્વાસને રોકો પછી જમણી નાસિકા વાટે ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડો હવે જમણી નાસિકા દ્વારા શ્વાસને અદર લો રોકો પછી ડાબી નાસિકા વાટે અદર કાઢો આ એક સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ કહેવાય એકાદ બે મિનિટથી વધારે સમય શ્વાસને કદી રોકશો નહિ

તમારી શક્તિ અનુસાર ૧૦ કે ૨૦ પ્રાણાયામ કરો તમને થાક લાગે તેટલું ન કરશો, આસ્તે આસ્તે સખ્યા વધારતા જવું.

ગરમીની ઋતુમા શીતથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો એ રીતે જોહી શુદ્ધ થશે શરીરમાં શીતતા આવશે

ઠંડીની ઋતુમા ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરો આના અભ્યાસથી ક્ષય, ક્રમ વગેરે રોગોમા કાયદો થાય છે.

પ્રાણાયામ કરતાં કરતાં ‘ઠક’ અગર ‘રામ’ નામનો માનસિક જપ કરવો ‘ઘંઘચર્મનું’ પાલન કરો. મિતાદારી જતો આમ કરશો તો તમને અનેકાનેક લાભ થશે તમારી નાડી-શુદ્ધિ થશે

પ્રાણ અને મન એક જીભ સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. જો તમે પ્રાણને કાણુમાં લઈ લો, તો તમારૂં મન આપો આપજ તમને વગ થઈ જશે પ્રાણનો સંબંધ મન સાથે છે. મન દ્વારા તેનો સંબંધ, સંકલ્પશક્તિ સાથે છે અને સંકલ્પશક્તિ દ્વારા જીવાત્મા સાથે તેમજ જીવાત્મા દ્વારા પરમાત્મા સાથે છે.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આજથીજ શરૂ કરી દો. મન્યાઈ પૂર્વક એનો અભ્યાસ કરો. શ્વાસને વચ્ચે દરી એને શાન્ત બનાવો. શ્વાસ સ્થિર દરી સમાધિમાં પ્રવેશ કરો. શ્વાસના દમનથી આલુપ્ત વધે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા ચોગી બનો, તેમજ શાન્તિ, શક્તિ, આનંદ અને શુભનું અક્ષયધામ બની જાઓ.

કુડસિની યોગ—કુડસિની શક્તિ શુચર્માના રૂપમાં પડેલી. પ્રસૂત વિશાલ શક્તિ છે એ સર્વ જડ તેમજ ચેતન વસ્તુઓના આધાર રૂપ છે. આ એ આધાર શક્તિ છે કે જે મૂળાધારચક્રમાં પ્રસૂત અવસ્થામાં રહે છે. કુડસિની યોગનો સર્જક આ કુડસિની શક્તિ તથા એના સાત ચક્રોને છે. આ યોગ કુડસિની શક્તિને નિયંત્રિત કરી તેને સદસારમાં ચિવની સાથે જોડી દે છે. કુડસિની શક્તિ આ સાતે ચક્રોને બેઠીને સદસારમાં ચિવશક્તિને જર્જર મને છે.

કુડસિનીના સાત ચક્રો નીચે પ્રમાણે છે. મૂળાધાર (શુક્રમાં) સ્વાધિષ્ઠાન (જનને દિવના મુળમાં), મહિપુર (નાભિમાં), અનાહત (હૃદયમાં) વિશુદ્ધ (કંઠમાં), આણ (બંને બ્રમર વચ્ચે) તથા સદસાર (માથાના ઉપરના ભાગમાં).

નાડીયો એ સદૃશ નાડીઓ છે, જે વાટે પ્રાણનો સંપાર થાય છે. આ નાડીઓ આપણી નરી આંખે દેખી શકાતી નથી. આની બેતર હજાર નાડીયો છે. આમાં ત્રણ પ્રસિદ્ધ નાડીયો છે ‘હિમ્વા’ ‘પિંગલા’ અને ‘સુષુમા’.

સુષુમા નાડી નાડીયોમાં પ્રમુખ છે. કારણ કે કુડસિની તેમાં ધ્રુવે પસાર થાય છે. કુડસિની યોગનું પહેલું પગથોડું નાડી શુદ્ધિ છે. સુષુમા શુદ્ધ બને ત્યારેજ કુડસિની તેમાંથી પસાર થાય છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી નાડી શુદ્ધ થાય છે.

પ્રાણાયામ, બધ અને મુદ્રા દ્વારા યોગીઓ સુષુપ્તના સુખ જોયે છે તથા સુપ્ત કુડનિનીને જાગૃત કરી પદ ચક્રોમા યદને સદસારમા લઈ જાય છે કુડનિનીનાં સાડા ત્રણ કુડાળાં છે તે મૂલાધાગ્યક્રમા સુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે ત્રણ કુડાળા ત્રણ ગુણોના પ્રતીક છે અને અર્ધ કુડાળુ ત્રિકૃતિઓનું પ્રતીક છે

હઠયોગી પ્રાણાયામ, આસન, મુદ્રા અને બધ દ્વારા, રાજયોગી ધારણાદ્વારા, ભક્તિયોગી ભક્તિ તથા આત્મસમર્પણ દ્વારા તથા જ્ઞાન-યોગી સૂક્ષ્મભુક્તિ દ્વારા, મન દ્વારા અને ગુરુ કૃપા વડે કુડનિની ને જાગૃત કરે છે

જો તમે શુદ્ધ હસો તથા સર્વ કામનાઓથી મુક્ત હસો તો તમારી કુડનિની પોતાની મેગેજ જાગૃત થઈ જશે અને તમને લાભ થશે તમે જો હઠ પૂર્વક તમારી કુડનિનીને જગાડશો અને જો તમારું હૃદય મન મનિન હશે તો તમારે તમાગ મનમા છુપાએનાં વિવિધ પ્રકારના પ્રતોભનોનો સામનો કરવો પડશે જો તમે એક સ્તરથી બીજા ઉચ્ચત સ્તર પર જશો તો તમારે પાછું પડવું પડશે તથા એ પ્રતોભનોનો સામનો કરવાની શક્તિ તમારામાં રહેશે નહિ

જો સાધકોમા યોગ શાસ્ત્રો પર પ્રખ્યા નિષ્ઠા છે જો સાહસી, ભક્ત વિનમ્ર, ઉદાર, કારણિક, શુદ્ધ અને વૈરાગ્યવાન છે તે સુગમતા પૂર્વક કુડનિનીને જાગૃત કરી સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે સાધકોમા સદાચાર અને સચમ હોવા જોઈએ, એમણે સદા ગુરુની સેવામાં મન્યા રહેવું જોઈએ કામ, ક્રોધ લોભ, મોહ અને અભિમાન આદિ દુર્ગુણોથી મુક્ત રહેવું જોઈએ

જ્યારે કુડનિની સદસારમા લગવાન શિવમા જઈ મને છે ત્યારે સાધકને પૂર્ણ સમાધિ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે અને એ અમૃતનું પાન કરી શકે છે

માના કુંડલિની આપ સર્વેને યોગશ્યાસમા પદસંકે બને અને એજોશીનો આશીર્વાદ તમારા સર્વ પર હોતો.

રાજયોગ—રાજયોગ એ પૂર્ણ વિજ્ઞાન છે ચિત્તની સર્વ જ્ઞાતિઓનો નિરોધ કરવો તે એવું સ્વરૂપ છે એનો સબધ મનની શુદ્ધિ અને નિરોધ સાથે છે તેથીજ તેને ‘રાજયોગ’—સર્વ યોગોનો રાજા કહેવામાં આવે છે રાજયોગએ અષ્ટાંગ યોગ પશુ કહેવાય છે

આ યોગનાં આઠ અંગ છે—યમ નિયમ આસન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન તથા સમાધિ અર્દિસા, સત્ય, અસ્તેય, અહમ્યર્થ અને અપરિમદનો મનસા વાચા કર્મણા અભ્યાસ કરવો, એ ‘યમ’ છે રાજયોગનો એ મુખ્ય આધાર છે શૌચ, સતોષ તપ, સ્વાધ્યાય (ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાચન તથા મન જપ) અને હંધર પ્રશ્નિધાન (ધૈર્ય પૂર્ણ અને આત્માપર્ણ) એ ‘નિયમ’ છે સમવધી જોડે મૈત્રી, નાનેરાઓ પ્રતી કરુણા મોરારીઓ તરફ મુરિતા-વિવેક, દુષ્ટો પ્રતિ હિપેશા ઇત્યાદિ યુક્તોનો વિકાસ કરેલ ધૈર્યપૂર્વક ક્રોધે ક્રોધે યોગની સૌદી પર ચલતા જાએ અને અસ પ્રજ્ઞાન સમાધિ ■ પાલન કરો, જ્યાં સર્વ સરકારો જાસ્મીજૂન ચર્મ જાય છે. આવાગમન-જન્મમૃત્યુના ચક્રાવામાથી મુક્તિ મળે છે

જો તમે તમારી બહારરહેલા પ્રસુપ્ત ઇન્દ્રિયોને પ્રસુદિત કરવા ચાહતા હો, તેમજ આ સસારની યાવા જગતમાંથી છૂટવા ઇચ્છતા હો, તો તમારે રાજયોગમા વહુવેધી ચિત્તચિત્તિ નિરોધની ક્રિયાઓ જાણવી જોઈએ સમ્યક જીવન, સમ્યક વિચાર, સમ્યક વાણી, સમ્યક વર્તન અને કર્મનાં નિયમોનું તમારે પાલન કરવું જોઈએ યમના પાંચે અંગોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ મનને જાણ વસ્તુઓમાંથી દહાવી એક બિન્દુ પર કેરી રીતે એકાગ્ર કરવું તે શીખવું જોઈએ ધારણા તથા ધ્યાનની વિધિ જરાજર સમજી લેવી જોઈએ આમ કરવાથી

તમે સુખી થશો, તેમજ શક્તિ, સ્વતંત્રતા અને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી
તમે અમૃત-મુક્તિ-કૈવલ્યના અધિકારી બનશો.

તમે જો શાશ્વત સુખ પ્રાપ્તિ અને પૂર્ણ શાન્તિ ચાહતા હો
તો તમારા મનની ચાતુ આદતો અને તેનો કાર્યવ્યવહાર બરાબર
સમજી લઈ મનોનિગ્રહના સાધનોનું જ્ઞાન સંપાદન કરવા ઉત્સુક
રહેવું જોઈએ.

રાજયોગનો પૂર્ણ અભ્યાસ કરી તમારા માનસિક વિચારોને
વશીકૃત કરો, મનને સમ્પૂર્ણ કાબૂમાં રાખો નિયમિત ધ્યાન કરો.
આથી તમને કૈવલ્ય મોક્ષ, અમરતા, સ્વતંત્રતા અને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થશે.

મનોનિગ્રહ - મન એ આત્મશક્તિ છે જ્યાં ધા પરમાત્મા વિભિન્ન
વસ્તુઓથી પૂર્ણ આ જગતના રૂપમાં મનદ્વારા જ વ્યક્ત થાય છે.

મન એ સંસ્કારોનો સમૂહ માત્ર છે. આપણી આત્માની ગાંડડી
છે મનનો સ્વભાવ વાસનાઓમાંથી જન્મે છે કુપ, અર્થના અહંકારજ
મનરૂપી ધૂમનુ બીજ છે એ બીજમાંથી શુદ્ધ અકુરિત થાય છે
એ અકુરોમાંથી અનેક શાખાઓ રૂપે સંકટ ઉત્પન્ન થાય છે.

મન સૂક્ષ્મ સાત્વિક પદાર્થોમાંથી બને છે જાદોચ્છ વિપનિષદ
અનુસાર અન્નના સૂક્ષ્મતમ ભાગમાંથી મન બને છે.

મનના બે પ્રકાર છે શુદ્ધ અને અશુદ્ધ શુદ્ધ મન સુકિતની
ચાવી છે અશુદ્ધ મન બંધનનું કારણ બને છે મેય-જાણીતી વસ્તુમાં
થોડો સમય મન લીન થઈ જાય એથી કંઈ સુકિત મળતી નથી
મનોનાશ વટેજ મોક્ષ મળે છે.

વિચેની તપ્ત્યા ન રાખે તમારી આવશ્યકતાઓ ટપી કરે.

વૈરાગ્ય ભાવ વધારે વૈરાગ્યથી મન મુક્ત મને છે

અધિક દોષ મેળે નહિ. વધુ પડતું બોલ બોલ ન કરે
વધારે પડતું ચાલે નહિ. વધારે ખાએ નહિ. બધું ઉધે નહિ

તમારા આવેજો ઉપર નિયંત્રણ રાખો કામનાઓનો પરિવાગ
કરો કામ અને ક્રોધનું કમન કરો શુદ્ધ મન દારા અશુદ્ધ સંસ્કારો
નો નાશ કરો તેમજ ધ્યાન દારા શુદ્ધ મનનું અનિર્મલ કરો. પૂર્ણ
બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો. આધ્યાત્મિક સાધનામાં અધુરી સાધનાને
કોઈ સ્થાન નથી.

મનની સાથે યુદ્ધ કરશો નહિ ધાગણા માટે બળનો ઉપયોગ
કરશો નહિ મન જ્યારે અધિક ઉઝગવા અને ભટકવા માટે ત્યારે
તેની સાથે બગબગરી ન કરતા મન આપ મેળે યાત્રી ન જાય ત્યાં
સુધી એને એની રીતે જ ચાલવા દે. સંજ્ઞાલમાં અવસર મગતાં
એ પાનરની માફક ઉઝગવા દૂધવા માંડશે. પહોંચે ધીમે ધીમે એ
ચાન્ત યજ્ઞ જશે અને તમારી આજ્ઞાની પ્રતીક્ષા કરશે

મનમાં ઉત્પન્ન થતા નબળા વિચારોને કાઢવા માટે સંકલ્પ
શક્તિનો ઉપયોગ ન કરશો એથી તો શક્તિનો અપભ્રમ થશે તમારી
સંકલ્પ શક્તિ પર કબજા થશે તમે યાત્રી જશો જેમ જેમ તમે બળનો
પ્રયોગ કર્યો જશો તેમ તેમ એ નબળા વિચારો જમણા વેગથી પાછા
વળશે; માટે ઉઠાસોન જાનો ચાન્ત રહો અને એ વિચારોના ઝુંગા સાક્ષી
બની જોવા કરો. મનની જોડે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરશો નહિ.
કેવલ સારા વિચારોને, સ્થાન આપે. પ્રત્યુના નામના લગ્ન કરીતન કરો

એક દિવસને માટે પણ ધ્યાનનો અભ્યાસ હોયશો નહિ. નિયમ-
બંધન એ અનિવાર્ય વસ્તુ છે મન યાત્રીનું લાગે તો, ધારણાનો
અભ્યાસ ન કરશો થોડો સમય વિશ્રાંતિ લો રાત્રે ભારે ખોરાક
ન લેશો. કારણ કે એથી પ્રાતઃ ધ્યાનમાં મુશ્કેલી આવે છે.

જપ, કીર્તન, પ્રાણોધ્યાન, સત્સંગ, શમ, દમ, યમ સાત્વિક આહાર, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, વિવેક અને વિચારથી મનોનિગ્રહમાં સહાયતા મળે છે. મનોનિગ્રહથી તમે નિત્યસુખ અને અમરત્વ મેળવી શકશો.

નાદયોગ - પદમાસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસો. અંગુઠાથી કાન બંધ કરો. આ ક્રિયાને ધણુમુખી યા વૈષ્ણુરી મુદ્રા કહે છે. અનાહત ધ્વનિ સાંભળો એથી તમને ગંભીર ધ્યાન આવી જશે.

શ્વાસોછ્વાસની સાથે “સોહમ”નો જપ (અજપાજપ) અથવા કોઈપણ મંત્રનો જપ કરતા રહો. એક બે મહીના સુધી પ્રાણોધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો. આથી તમે દસ ધ્વનિઓને હીક હીક સાંભળી શકશો. આત્મ સંગીતનો આનંદ મેળવી શકશો.

આ ધ્વનિ શ્રવણથી તમે બીજી બધી ધ્વનિઓ બૂલી જશો. સામાસિક વિચારોનો ત્યાગ કરી મનના આવેગોને વશ કરો. બધા વિષયો પરત્વે હિંદાસીન બનો. યમ અને સદાચારનું પાલન કરો. ધ્વનિ શ્રવણ પર ચિત્ત એકાગ્ર કરો. એ વડે મનોનાશ થઈ જશે.

મન રૂપી હાથીને વશ કરવા માટે આ ધ્વનિઅંકુશનું કામ કરે છે. ચિત્તવૃત્તિ રૂપ મૃગને પકડવા માટે એ પ્રલોભન (નળ)નું કામ કરે છે. જેવી રીતે મધ ચુસવા વાળી મધમાખી ગધની પરવા નથી કરતી તે પ્રમાણે ધ્વનિમાં વિનિન મન વિષયી વસ્તુઓ તરફ દોડવું નથી.

દસ પ્રકારની અનાહત ધ્વનિઓ આ પ્રમાણે છે. પ્રથમ ધ્વનિ છે “ચિહ્નિ” બીજી ધ્વનિ “ચિહ્નિ ચિહ્નિ” ત્રીજી ધ્વનિ અવાજ જેવી, ચોથી સંખ ધ્વનિ, પાંચમી “એકતાર” ધ્વનિ, છઠી ધ્વનિ તાલની, સાતમી ધ્વનિ “બંસરીની” આઠમી “ટોલ” ની નવમી “મૃદંગની” દસમી “ધનધોષ” ધ્વનિ છે.

પ્રકરણ ૨ જી

કર્મ યોગ

ભાવના વિનાની સેવા એ સેવાજ નથી તમે જ્યારે સેવા કરો, ત્યારે તમારું હૃદય, મન અને અતરાતમાને તેમા રેડી દો. કર્મયોગીઓને માટે આદતુ ખૂબજ આવશ્યક છે

ધણા માણસોના શરીર એક જગ્યાએ હોય, મન બીજી જગ્યાએ ફેરતું હોય અને આત્મા ત્રીજી જગ્યાએ હોય છે આને સમને મનુષ્ય આધ્યાત્મિક માર્ગે ખાસ પ્રગતિ કરી શકતો નથી

સ્વાર્થપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓમાં તમારા જીવનના લક્ષ્ય બિન્દુને બૂલી ન જાવો. જીવનનું લક્ષ્ય કેવળ આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્તિ છે તમે તમારા જીવનના આવા ધ્યેય તરફ પહોંચવા માટે પ્રયત્ન કર્યો છે ? તમે જપ પ્રાણાયામ, ધ્યાન ધ્યાન ધ્યાન કર્યા કરો છો ? તમારી દૃષ્ટિ સમક્ષ તમે આવો આદર્શ રાખ્યો છે ? જે દિવસે તમારાથી આધ્યાત્મિક સાધના થઈ શકી ન હોય તે દિવસ એકે મયો સમજો તમારા મનને કંશ્રરાધનામાં પરોવી રાખો હાથને સેવાના કામમાં રોકો તમારે તમારા ઉદ્દેશ્યોની ચકાસણી કરી વિશ્લેષણ કરવું જોઈએ કેમકે પણ કામ માણસોને બધનરૂપ નથી હોતું પરંતુ સ્વાર્થમય ઉદ્દેશ્ય માનવીને સત્તારના બધનમાં જકડી રાખે છે

કર્મયોગ માટે તમારા મનને તૈયાર કરો સ્વાર્થપૂર્ણ કામને યોગ કદી ન શકાય આપણા મનને એવી ધરક પડી ગઈ છે કે, થોડુંક કામ કર્યું કે તેના બદલામાં કંઈને કંઈ મેળવવાની આશા ઉત્પન્ન થાય છે જ્યારે તમે સ્વાભાવિક હોયો છો, ત્યારે સામેના તમારા

તમારાં બધાંજ કર્મો યૌગિક ક્રિયારૂપ બની જાય છે. હરનું, કરનું, ખાનું, પીનું, સુનું, અને બોલનું એ સર્વળી ક્રિયાઓ પણ ઇશ્વરના હિપહાર સમ બની જાય છે. નાનામાં નાનું ગણાતું કામ પણ યોગ રૂપ બની શકે છે. એવી હિન્નત ભાવના સેવા કે તમારા હાથ મારફત ભગવાન શિવ કાર્ય કરી રહ્યા છે. તમારાં મોઢાં મારફત શ્રીહરિ બોલન લાઇ રહ્યા છે. એમજ માને કે તમારા હાથ તે ભગવાન શિવનાજ હાથ છે.

કર્મની શરૂઆતે કેટલાક કાર્યો કદાચ સ્વાર્થ ભાવવાળા પણ થઇ જાય; તેમજ થોડાંક કાર્યો નિઃસ્વાર્થ સ્વરૂપી પણ હશે; પરંતુ સમય જતાં તમારાં બધાંજ કર્મો પૂર્ણ નિઃસ્વાર્થ બની જશે તમારા હૃદયની ચકાસણી વારંવાર કરતા રહો. એ નિષ્કામ કર્મ યોગનો પાયો છે. હૃદયને પવિત્ર હોય તો જરૂર કર્મ આધ્યાત્મિક કર્મ રૂપ બની જાય છે. કર્મ એ જ ધ્યાન રૂપ બની જાય છે.

પૂર્ણ પ્રેમ ભાવે પ્રાણી માનની એવા કરો, કર્તાપણના અભિમાન રૂપ 'હું' પડેના નાશ કરો. ફળની લગીરેય આશા કરશો નહિ. જે તમે દિવ્ય જ્ઞાનનો માર્ગ ગૃહણ કરશો તો તમને સહજ અનુભવ થશે કે તમે તો કર્મ માટે કેવળ મૂક સાક્ષીજ છો પ્રકૃતિ એની એજેજ બધાં કર્મો કરી રહેલી છે.

સ્વાર્થી ભાવના હૃદયને સંકુચિત બનાવે છે. સ્વાર્થવૃત્તિ એ સમાજનું દુષણ છે, મૃત્યુ સમાન છે. સ્વાર્થવૃત્તિ માનવોની વિવેક શક્તિને અધકારમાં અથડાવે છે. સ્વાર્થ એ હૃદયનું દૌર્નંદ્ય છે. સ્વાર્થભાવ અને પ્રકૃતિ ભોગની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે. સ્વાર્થી પ્રવૃત્તિઓમાં વંધારો કર્યો જાય છે. સ્વાર્થભાવ એ સર્વ પ્રકારનાં દુઃખનું મૂળ છે. નિઃસ્વાર્થ સેવાથીજ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટેના ઓગળેશ મંડાય છે. સાધુસતો તેમજ રોગીઓની સેવા કરો. આ પ્રકારની

સેવા પૂર્ણ થાવ પૂર્વકની તેમજ પ્રેમભાવ ભરી દેવી જોઈએ. શ્રીહરિ, પરમાત્મા તો જધાના હૃદયમાં વિરાજમાન છે.

જન સેવા જ્ઞાતિની પ્રજાના ભાવના તમારી રજેરમમાં પ્રસરી જવી જોઈએ. જન સેવા જ્ઞાતિના કૃષ્ણ અમોલ છે તમારી વ્યક્તિને સમષ્ટિમાં જાણી નાંખો અને જનનંત અનુપમ આનંદ મેળવો મારા પ્રિય મિત્રો ! મોટી મોટી લાખી વાતો અને ગાઠાપી કથું વગર નહિ કાપંદીલ જનો, સેવા ભાવની ઉપ તમન્ના કેળવો.

જેમ બદ્ધધીની નિષા પુરવની હોય છે, તથા ચેપ્પાએ સીઓની કરે છે તેમ તમે સા ઇશ્વરમાં નિષ્ઠા રાખો અને કર્મ કરવાની ચેપ્પાવૃત્તિ રાખો. માત્ર યોગાક અભ્યાસથી તમે ઈશ્વરી સાથે જો બેઠે કામ કરી શકશો. દારીદ્રિક કાર્યો તો તમારે માટે યંત્રવત્ત જની જશે. તમારુ મન જે પ્રકારનુ થઈ જશે મનને યોગે ભાગ બાલ કર્મ કરતો હશે, પરંતુ મનને અન્ય ભાગ તો ઇશ્વરની સેવામાં, ખ્યાનમાં અને જપ કાર્યમાં નિમગ્ન રહેશે સામાન્ય રીતે કર્મચોમની સાથે ભક્તિ યોગ મિશ્રિત હોય છે કર્મચોમી પેતાની ઉદ્ધિયો વડે થતી સર્વ ક્રિયાઓ પ્રજુને ચરણે ધરી દે છે આનુ નામ ઇશ્વરપ્રભુધાન કહેવાય છે.

સાચા કર્મયોગીની દૃષ્ટિએ સધળા પ્રકારનાં કર્મો પવિત્ર જ છે. જે સાધક, લોકોની દૃષ્ટિએ હલકાં લેખાતાં કર્મો કરવામાં પણ આનંદ માને છે તે એક પ્રભાવશાળી યોગી બને છે. અભિમાન અને ધમ્પણથી તે કેવળ અશ્વિત રહે છે. આવો સાધક કદી નીચે પડશે નહિ. મર્યાદાથી ભિન્ન થી તેને અડકી પણ શકશે નહિ.

મહાત્મા ગાંધીજીની “આત્મ કથા” નો અભ્યાસ કરો. એમને મન કોઈ ઉંચકે નીચ નથી. ગાંધીજીની દૃષ્ટિએ ઝાડુ, કાંદણું, કે પાપખાનાં સાફ કરવાં એ મોટામાં મોટો યોગ છે. એમને મન તો એવાં કર્મો એક જિંવામાં જિંચી પૂજા સમાન છે. એઓ જાતે પાપખાનાં સાફ કરતા. આવી જાતની સેવા કરી એમણે આપણામાં રહેલા ભ્રાંતિકારી “અહમ્” નો નાશ કર્યો. પણ સુશિક્ષિત બાઈઓ યોગ શીખવા માટે એમના આશ્રમમાં જોડાતા હતા. એમાંનાં પણ ખરાની માન્યતા એવી હતી કે મહાત્મા ગાંધીજી એમને કેષિકે ગુપ્ત રીતે (રહસ્યમય દેવી રીતે) યોગ શીખવશે. વળી એકાદ યોગમાં એઓ ગુપ્ત રીતે પ્રાણાયામ ધ્યાન અને કુંડલિની જાગૃત કરવા માટેનું શિક્ષણ આપશે એમ પણ તેઓમાંનાં પણની સમજ હતી. જ્યારે તેઓને પાપખાનાં સાફ કરવાનું કહેવામાં આવતું, ત્યારે તેઓ નિરાશ થઈ જતા. એમાંનાં કેટલાએક આશ્રમ છોડીને વ્યાધ્યા જતા. ગાંધીજી જાતે જણતા, જોડા સાધવાનું કામ પણ જાતે કરી લેતા. આશ્રમવાસીઓને મોંપાએવ આવા કામ જોએ તરિત કરી શકતા નહિ, તેઓને મદદ કરવા ગાંધીજી જાતે તે કામ પણ કરી આપતા. શિક્ષિત આશ્રમવાસીને આટો જણવાના કામમાં સરમ કે નાનપ લાગતી ત્યારે ગાંધીજી તે કામ તેની અને સૌની હાજરીમાં કરી બતાવતા. આનું સુંદર પરિણામ એ આવતું કે પેલો સરમાળ આશ્રમવાસી બીજા દિવસથી પોતાને સોંપાયેલું કામ આનંદપૂર્વક કરવા લાગી જતો.

ધુરોપમાં ખેડૂત અને મોચી જેવા વર્ગની અનેક વ્યક્તિઓ સમાજમાં બહુ ઊંચી જગ્યાએ પહોંચ્યાના અનેક દાખલાઓ મેળુદ છે એ દેશોની પ્રજામાં હરેક કામ એમને મન ઉત્તમ કામ મનાય છે લડન શહેરની શેરીઓમાં ઊંડા સવાર સાજાએક અને છુટ પોલીસનું કામ કરે છે એજ છોકરાઓ બપોર પછી વર્તમાન પત્રો વહેંચવા દોકે છે, રાત્રે કોઈ પ્રિયમા તેનું કામકાજ ચીખવા પણ જાય છે સમય મળે ત્યારે એ પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરે છે જરા પણ વખત એજે જવા દેતા નથી આસ્તે આસ્તે ધધામાં પ્રવીણતા મેળવી એ આંતરરાષ્ટ્રીય નામના મેળવીને એક સ્વતંત્ર પત્રકાર બની જાય છે પંજાબ પ્રાતર્મંથ્રણા સ્નાતકોએ વાળ કાપવાના હેરકટીંગ સહન હમણાં હમણાં થઈ કર્યા છે થમનુ મહત્વ સૌએ સમજવું જરૂરી છે

સુઘં પુરુષ કામને દનકુ કે ઉચ્ચ એવો બેદ પાડતો નથી, માત્ર અધુસમજી પુરુષોજ આવા પ્રકારનો બેદ ઉપન્ન કરે છે. ધણા સાધકો એમની આધ્યાત્મિક કારકિર્દીની શરૂઆતમાં બહુ નબ્બ હોય છે, પરંતુ જ્યારે એમને થોડી નામના મળે, યશ મળે, થોડા અનુયાયીઓ થાય, બકતો, પ્રસસકો અને શિષ્ય સમુદાય થઈ જાય એટલે તેઓ અભિમાન રૂપ રક્ષાસના સિંકાર બની જાય છે

તેઓ કશી સેવા કરી શકતા નથી પોતાના હાથ વડે એ કશું ઉચ્ચ શકતા નથી તેમજ પોતાના માથા પર કશુંય વજન ઉપાડી શકતા નથી રેત્તે સ્ટેશનના પ્લેટફોર્મ પર જે ચોગી જરા પણ સહેાચ વગર એના પ્રસસકોની હાજરીમાં પોતાનો સામાન, પોતાના માથા પર ઉપાડે તેમાં જે બાલાડબર જેવું જરા પણ ન હોય તો એવો ચોગી પ્રજ્ઞામ કરવા ચોખ્ખો છે

મંદાતમા જડબંરતે જરા પણ બડબડાઈ કે આનાકાની વિના રાજ રદુગણની પાઘખી પોતાને ખમે ઉપાડી હતી બમવાન શ્રી કૃષ્ણે

એક રાત્રીની પગથી કરી હતી. શ્રીરામચંદ્રજીએ એમના ભક્તના શૌચ માટેનું પાણીનું વાસણ ઉપાડ્યું હતું. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને “વીકું” નામ ધરી એક નોકરનું કામ કયું. એમના ભક્ત દામાજી વતી નવાબને એમના પૈસા ચૂકવ્યા.

આધ્યાત્મિક પથ પર તમારે ખરેખરી પ્રગતિ કરવી હોય તો જીવન પથ તમારે દરેક જાતની જન સેવાનાં પવિત્ર કાર્યમાં મગ્ન રહેવું જોઈએ. પ્રત્યેક સાધકથી આવું સેવા પરાયણ જીવન જીવાય તો જ તે સર્વથા સંરક્ષિત રહી શકે. પ્રભુ કૃપાએ તમે પ્રખર યોગી બનેા તો પણ સેવા પ્રવૃત્તિ એક દિવસ માટે પણ ન છોડતા. સેવાની ધમશ તમારી રોજગમાં વહેતી રાખવી જોઈએ. તમારા સ્વભાવમાં એ ધમશ જામશે તો જ તમે સાચા પૂજ્ય પ્રકાશિત અને વ્યાવહારિક વેદાન્તી બની શકશો.

ભગવાન શુદ્ધ કરતાં મહાન વેદાન્તી કે કર્મયોગી બીજો કોણ હોઈ શકે ? એમનાં સુકિતપદને જાણે, દબારો વર્ષ વીતી ગયાં છે, છતાંય એઓશ્રી આપણા હૃદયમાં સ્થિત છે, કારણ કે એનાં અણુએ અણુમાં સેવાનીજ તમન્ના રહેતી. એઓશ્રી એ પોતાનું સમગ્ર જીવન બીજાઓની સેવા કરવામાં જ પૂરું કયું. એ કેવો મહાન આત્મા ! એક અદ્વિતીય આત્મા ! તમે પણ સાચી માનસિક ભાવના સાથે નિષ્કામ સેવાના કાર્યમાં લાગી પડો તો તમે પણ ‘શુદ્ધ’ સ્વરૂપ બની જશો.

નિર્લિપ્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરો

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે કે—

“તસ્માત્ સર્વેષુ કલેષુ મામનુસ્મર યુદ્ધ ચ”

“દરે બંધો મારું ચિંતન કર અને યુદ્ધ કર.”

મન પ્રભુજીને ચરણે મૂકે, અને દાણ સ્વકાર્યમાં રોકે ટાઈપીસ્ટ બાઈ મશીન પર કામ કરતો હોય છે. તે સાથે તેમના મિત્રો જોડે વાતચીત પણ કરતો હોય છે. વાજીત વગાડનાર, વાજીત વગાડતાં વગાડતાં પણ અન્ય મિત્રો જોડે વિનોદ વાર્તાવાપ કરી શકે છે. સ્વેદર ગુંથવાનું કામ કરતી બહેનો બીજી સદીયરો જોડે વાતોચીતો ચલાવતા રહી ગુંથવાનું કામ ચાલુ રાખે છે. પનિકારીઓ પાણીનું બેડું માથે ઉપાડીને ચાવતાં ચામતાં બીજી બેનપણીઓ જોડે વાતોનો આનંદ લઈ શકે છે પરંતુ પનિકારીનું ચિત્ત તો માયા પર ઉચ્ચેલાં પાણીનાં બેડાં પરજ હોય છે દવાખાનાની નર્સ બહેન કોઈના બાળકની સુશ્રુષા કરી રહી હોય ત્યારે પણ એનું મન તો પેતાના બાળકમાં જ ચોંટી રહેલું હોય છે. ગ્રામજા ગ્રામની ગાયોનું બ્યાન રાખતાં છતાં પોતાની ગાય ઉપર વધુ બ્યાન આવે છે.

આ પ્રમાણે તમે પણ તમારા વ્યાવહારિક કાર્યો કરો. તમને મળેલું ઓફિસનું કામ કરતાં કરતાં પણ તમારું મન ધંધરના પવિત્ર ચરણે માં લગાવી રાખો. આથી તમને આત્મ જાગૃતિ થશે જેવી રીતે કમળ પાણીમાં હોવા છતાં પાણીથી અલિપ્ત રહે છે; તે દમેશ પાણીની સપાટી ઉપરજ રહે છે પાણી જોડે મિશ્રિત થતું નથી, તેજ પ્રમાણે તમને નડતી અનેક પ્રશ્નોઓ, અમરવડનાઓ તેમજ મુખ દુઃખના પ્રસંગો તમારા જીવનમાં આવતા હોવા છતાં એવા સાંસારિક દરેક પ્રસંગોમાં જળકમળવત્ અલિપ્ત રહેવાનું તમારે શીખવું જોઈએ.

જેમ ધી ખાવાથી જીભને કશી અસર થતી નથી તેવી રીતે તમારે દુઃખથી પ્રવૃત્તિઓની વચ્ચે રહેવા છતાં અલિપ્ત રહેવું જોઈએ આવી નિર્લિપ્ત સ્થિતિમાં સ્થિર રહેવું એનું નામજ શાન. આને સમતા કહેવામાં આવે છે, સદુચ્ચાતે દુઃખરો વખત તમે સમતા અને નિર્લિપ્તા બાવ ન રાખી શકો પરંતુ પરિશ્રમ પૂર્ણ અવશ્યસ વડે,

સમય જતાં તમે તમારા મન પરના નિયંત્રણથી એ જાવના ફળવવામાં જરૂર ફોટોદમદ થશેજ. “એકે એક નિષ્કળતા એ સફળતાનો સ્તંભ છે.” એ ખાસ લક્ષ્યમાં રાખશો.

ખરા કર્મયોગીએ તો કાષ્ટના બદલામાં પ્રેમ, કૃતતા, આભાર કે ઉપકારની પણ આશા ન રાખવી જોઈએ.

જે વ્યક્તિએ પોતાની જરૂરીયાતો ઓછી કરી નાખી છે અને જેણે પોતાની સર્વ ધંધો પર કાળુ રાખ્યો છે એવો સાધક જ કર્મયોગી બની શકે. બેભાવ આસક્ત વ્યક્તિ કે જેની ધંધો સર્વથા મદમસ્ત હોય છે તે અન્યની સેવા કેવી રીતે કરી શકે? એવાઓને બહુ ધ પોતાને માટે જ જોઈએ છે. બધામાંથી તેને તો લાભ લેવાવો છે. બીજા પર મહાનતાનો અધિકાર જમાવવો હોય છે.

કર્મયોગીને માટે બીજો આવશ્યક ગુણ એ છે કે, તે સફળતા કે વિફળતા, લાભ કે હાનિ, અને દાર કે છતામાં પણ સમના જાગવી રાખે તમારે સૌએ રાગ દ્વેષથી મુક્ત રહેવું જોઈએ.

નિયતં સુગરહિતમરાગદ્વેષત કૃતમ્ ।

અકલ પ્રેક્ષુના કમં ચત્તસાત્વિકમુચ્યતે ॥ ગી ૧૮-૨૩

• “આસક્તિ તથા રાગદ્વેષ તજીને, ત્યાગી હોવો અને, જે નિર્મેલ કરાય કર્મ કહ્યું છે, સાત્વિક તે કર્મને”

કર્મ એટલે શું ? કર્મ એટલે કાષ્ટ કે પ્રવૃત્તિ જમિનિના મત અનુસાર અગ્નિહોત્ર અને યજ્ઞ જેવી ક્રિયાઓ કર્મ છે કર્મની અંદર ગુપ્ત શક્તિ છે, જે અદૃષ્ટ કહેવાય છે. આ અદૃષ્ટ શક્તિ કર્મ કરનારાઓ માટે કર્મનાં ફળ લાવે છે. જમિનિના મત પ્રમાણે કર્મ એ સર્વસ્વ છે. મિર્માસકોને માટે પણ કર્મ સર્વસ્વ છે જમિનિ પૂર્વ મિર્માસાના આઠ સ્થાપક છે. જમિનિ ઉત્તર મિર્માસા અથવા વેદાન્ત

સ્થાપક મહર્ષિ વેદવ્યાસજીના શિષ્ય હતા. મિર્માંસકો કર્મના ફળદાતા
ધર્મરના અસ્તિત્વમા માનતા નથી

ગીતાના કથન પ્રમાણે જ્ઞાન, યત્ન, તપ વગેરે બધી ક્રિયાઓ
કર્મ છે તત્ત્વજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ શાસ લેવો જોવું, સાંભળવું, ચાખવું,
સંપાદવું, ચાલવું, બોલવું, વગેરે બધાં કર્મ છે આત્મ વિચાર કરવો
એ સાચું કર્મ છે રાગદ્વેષ એ પણ કર્મ છે

કર્મ અને વિકર્મની ઓળખ—સમગ્ર વિચાર કરો
તમારી વિવિધ સુધ્ધિનો ઉપયોગ કરો શાસ્ત્રોની આજ્ઞાનું
પાલન કરો જ્યારે જ્યારે તમને આસકા ઉદ્ભવે ત્યારે
મનુસ્મૃતિ અથવા યાજ્ઞવલ્કય સ્મૃતિની સદાય સેવો એથી તમને
ખાતરી થશે કે તમે સાચા પથ પર છો કે નહિ તમે કહેશો કે શાસ્ત્રો
તો અસંપૂર્ણ છે એ તો મહાસાગર છે એમાં વર્ણવેલાં સત્યો સમજવા
બહુ મુશ્કેલ છે હું એ સત્યોનું મૂલ્ય રહસ્ય સમજી શકું નહિ, તેમાં
તો વિરોધાભાસ પણ છે, એનાથી તો હું વિદવગ અને બધાકુળ બની
જાઉં છું આવે વખતે તમે તમારા યુરુના ઘણાં બધાં પાલન
કરો યુરુમાં અચલ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખો ત્રીજો માર્ગ એ છે
જે, ધર્મવરની બીક રાખો દરેક પ્રસંગે તમારા અવકાશને પૂરો,
અતરાત્રા તમને અવશ્ય પ્રેરણા આપશે જિજ્ઞાસુત્વન પણ કેરો
જ્યારે તમને પ્રેરણા મળે ત્યારે એક ક્ષણની પણ દીક્ષા કરશો નહિ
કોઈની પણ સત્વહ લીધા વગર અતથી કામ શરૂ કરી દો તમારા
મનમાં જો બીક, શરમ, શંકા કે હું ખાયા તો સમજાશે કે તમે કંઈક
ખોટું કરી રહ્યા છો એ કર્મ કર્યાં એ જ્ઞાન દયાવ, સંતોષ મળે,
પ્રસન્નતા મળે તો તમારે સમજી લેવું કે તમે અકાપ કરી રહ્યા છો

નિયતજી કરવામાં આવે જ્યારે સચેત મન થાત બની જાય ત્યારે તમે આધ્યાત્મિકતાના પરચેતન મનના વિસ્તારમાં પહોંચો છો ત્યાં શુદ્ધિ, તકે સદગુણ અને પરિત અનુભૂતિ પ્રવર્તે છે એ ચાંતિના સામ્રાજ્યમાં તમે પ્રવેશ કરશો જ્યાં તમારી સાથે કામ વાત કરનાર નથી ત્યાં તમે ઇશ્વરને નિર્મળ અને પરિત અવાજ સાંભળશો તમે આગળને આગળ પ્રગતિ કરી શકશો એ અવાજને શ્રદ્ધા અને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો. એ ઇશ્વરી અવાજ તમને પથદર્શન કરાવશે.

ક્રમયોગીની પ્રાર્થના.

આત્મા ત્વ મિરિત્ત મતિ સદ્વચન પ્રણા શરીર ગૃહમ્
પૂજા સે વિષયેન્નમોગ રચના નિગ્રા સમાધિ સ્થિતિ ।
સ ચર પદયો પ્રદક્ષિણવિધિ સ્તોત્રાણિ સ્વાગરો
ચચત્ક્રમં કરોમિ તત્તદસ્થિતિ શાંતો તવારાધનમ્ ॥

ત આત્મા છે પાર્વતિ એ શુદ્ધિ છે આત્મ તારા સદચર છે. આ શરીર તારુ ઘર છે વિષય-ભોગ એ તારી પૂજા છે ભરનિદ્રા એ સમાધિની સ્થિતિ છે પગે ચાલવું એ તારી પ્રદક્ષિણા છે મારી ભાષા એ તારી પ્રથમ છે હે શબ્દો ! જો, જો કાંઈક હું કરું છું એ બધાં તારી પૂજા આરાધના છે



પ્રકરણ ૩ જી.

લલિત ચોમ

ઈંદ્રિયનું અસ્તિત્વ. પરબ્રહ્મને પ્રદર્શિત કરી શકાતું નથી, પરંતુ
આવહારિક તથ્યો દ્વારા એના અસ્તિત્વનું અનુમાન કરી શકાય છે.
સર્વ જીવોનો આત્મા હોવાના કારણે બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ જાણી શકાય
છે, કારણ કે પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના આત્માના અસ્તિત્વની ચેતના
રાખે છે એ કદીપણ એવું નથી વિચારતો કે “હું નથી” આ
આ આત્મા કે જેના અસ્તિત્વની સૌ ચેતના રાખે છે, તે ‘બ્રહ્મ’ છે
પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં “હું જ હું હું” અહમ્મિ ની ભાવના નિહિત છે

કોઈ કોઈ વાર તમે એવું સ્વપ્ન જુઓ છો કે, “તમે મૃત્યુ
પામ્યા છો” તમારા સર્માં સખધીઓ રહી રહ્યાં છે ખાલી કહેવાતી
મૃતાવસ્થામાં પણ તમે તેમને રજા જુઓ છો આ દહીકત રૂપે
દીતે બતાવે છે કે, મૃત્યુ પછી પણ જીવન છે આ અસ્તિત્વ તે જ
આત્મા કે બ્રહ્મ માં પરમાત્મા છે

આ “અમુક વ્યક્તિ” માનસિક કલ્પના છે અથવા અજ્ઞાનને કારણે મિથ્યાશ્રાંતિ છે. આમાં તમે તમારા અસ્તિત્વની અંતર્નિહિત ભાવના વ્યક્ત કરી.

પૃથ્વી અને આકાશ, સૂર્ય અને ચન્દ્ર, કેના આદેશથી પોત-પોતાની જગ્યાએ સ્થિત છે ? કેના આદેશથી સૂર્ય સવારે ઊગે છે ? અને સાંજે આથમે છે ? કેની આજ્ઞાથી ઝકતુઓ, મોસમ, સંક્રાંતિ તથા વર્ષ પોતપોતાની દૃઢ ઓળખતાં નથી ? કેના આદેશથી કર્મ, એનો કર્તા તથા તેના ફળ નિર્ધારિત સમયનું ઉત્સર્જન નથી કરતાં ? પરિપૂર્ણ બ્રહ્મના આદેશથી જ આ બધું બન્યા કરે છે. એ અંતર્ધર્મી બ્રહ્મ, નિર્ધંતા છે, શાસક છે.

વૃક્ષ, હાડી, પક્ષી, પ્રતરતર અને મનુષ્યમાં જોણુ સમરૂપે સ્થિત છે ? વૃક્ષનું અસ્તિત્વ છે, પક્ષીનું અસ્તિત્વ છે, પત્થરનું અસ્તિત્વ છે. મનુષ્યનું અસ્તિત્વ છે. બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ છે.

કોઈ ધનવાન હોય છે, કોઈ ગરીબ હોય છે. કોઈ સ્વસ્થ છે, કોઈ જન્મથી અર્ધ છે.

કોઈ એંટી વરસની હિંમરે મરે છે, તો કોઈ દસ વરસે મરે છે. આ વિવિધતાનું કારણ શું ? આ સ્પષ્ટ રીતે કર્મના સિધ્ધાંતને પ્રમાણિત કરે છે. કર્મ અને તેનાં ફળોના વાસ્તવિક સંબંધ તો એટલે સર્જનદ્વારા ધંધરજા જાણે છે. તે કર્માનુસાર ફળ પ્રદાન કરે છે. અને મનુષ્યનું આયુષ્ય નિર્માણ કરે છે. કર્મ તો જડ છે. એ કર્મ પોતાની મેળે તેનાં ફળ આપી શકે નહિ.

સુષુપ્ત અવસ્થામાં ઇન્દ્રિય, વિષય મન સર્વ ક્રિયાહીન હોવા છતાં તમે પરમાત્મને અનુભવ કરો છો. આત્મ દર્શકો આઠ્ઠે સુષુપ્તિમાં મન બ્રહ્મામાં નિવાસ કરે છે. એ બ્રહ્મમાંથી જ આત્મા

સુખની હિતવૃત્તિ જણાય છે.

હું વિચાર છું માટે મારું અસ્તિત્વ છે. એજ દર્શનનો મૂળ આધાર છે શ્રી ઇંદ્રાચાર્ય કહે છે, આ આત્મા મિથ્યા કહેવાય નહિ કારણ કે એનો નિગેધ કરે તે પોતે નિગેધ કરતી વેળા આત્માની સત્યતાના સાક્ષી બને છે.

પ્રાર્થના શક્તિ : પ્રાર્થના મનને ઉન્નત બનાવે છે મનને વિશુદ્ધ તરવેથી ભરી દે છે. પ્રાર્થના સાથે ઇશ્વરની સ્મૃતિ પણ સંબંધિત છે. પ્રાર્થના વડે મન ઇશ્વરની જોડે સબદ્ધ બને છે. જે ધામમાં તમે સ્થિતિ જવા માટે સાહસ પણ ન કરી શકો, તે ધામ સુધી પ્રાર્થના પહોંચી શકે છે. પ્રાર્થના મદ્દન પર્વતોને પણ ચક્ષુષ્ય-માન કરી શકે છે, ચમત્કાર કરી શકે છે. ભક્ત જનોને મૃત્યુના પાશમાંથી પ્રાર્થના મુક્ત કરાવે છે. ભક્તને ઇશ્વરની સમીપે પહોંચાડી આપે છે ઇશ્વરની સત્તા સર્વજ છે એનો અનુભવ પ્રાર્થના દ્વારા થઈ શકે છે ભક્તના હૃદયમાં પ્રાર્થના વડે ઇશ્વરી ચેતન્ય જાગૃત થાય છે. પ્રભુના અમર અને સુખકર સ્વરૂપની ઝાંખી પ્રાર્થના કરાવે છે.

ભક્ત પ્રદક્ષ્યાની પ્રાર્થનાએ કડકડવું ગરમ તેલ ઠંડું કરી નાખ્યું. મીરાંબાઈની પ્રાર્થના વડે કાંટાની શેયા, ગ્રસાળના કુખોની શેયા ખની ગઈ, તથા ભયંકર સર્પને પુષ્પમાળામાં પરદો નંખાવેા.

પ્રાર્થનાનો પ્રભાવ પ્રગળ છે. મહાત્મા ગાંધીજી પ્રાર્થનાના પ્રગળ હિમાવતી દત્તા તમારી પ્રાર્થના જો સાચી હશે, એ તમારા હૃદયના અંતર્માં રમાંથી ઉદ્ભવતી હશે, તો અમુતું હૃદય તરત જ પીગળી જશે. દ્રોપદીની વ્યર્થ પ્રાર્થના સાંભળી ભગવાન કૃષ્ણજીને ઠેક દ્વારકાથી ઉધાડા પડે દોડવું પડ્યું હતું. આ બિના આપણે સૌ જાણીએ છીએ. અખિલ વિશ્વના પરમ શાસક ભગવાન શ્રીહરિ ભક્ત પ્રદક્ષા પાસે

પહોંચવામાં જરા મોડા પડેવા તે માટે તેને ક્ષમા માગી લીધી હતી. શ્રી ભગવાન કેવા કરુણામય અને વિશ્વ પ્રિય છે !

એક વાર તમારા હૃદયના ઉડાણુમાંથી કહો કે "હે પ્રભુ ! હું તારો છું" તારો જ બની રહીશ, મારા પર કૃપા કરે હું તારો સેવક અને ભક્ત છું ક્ષમા કરે, મને પથ પ્રદર્શન કરે મારી રક્ષા કરે જ્ઞાન પ્રદાન કરે. ગ્રાહિમામ્ પ્રવેદયાત્ મનને સ્નાત્વાવિકે ભાવના મય બનાવી દો. પ્રાર્થના તરતજ સંભળાશે પ્રત્યુત્તર પણ સત્વરે મળી જશે તમારા દૈનિક જીવન સમામમા નિત્ય પ્રાર્થના કરો પ્રાર્થનાશક્તિનું રહસ્ય સહજ પ્રાપ્ત કરો આ માટે તમારામાં પ્રબળ આસ્તિક્ય શુદ્ધિ હોવી જોઈએ

ધૈર્ય પાસેથી ઉપહાર અને પ્રસાદ પ્રાપ્ત કરવા માટે ઇસાઈઓની પ્રાર્થના જુદા જુદા પ્રકારની છે મુસનમાન તથા અન્ય ધર્મવાળાઓ દિવસમાં ટેવીએ વાર પ્રાર્થના કરે છે સૂર્યોદય, બપોર, સૂર્યાસ્ત, તેમજ સૂવા પહેલાં તથા ભોજન કરતાં પહેલાં પ્રાર્થના કરે છે પ્રાર્થના એ યોગનું પ્રથમ અને આવશ્યક અંગ છે આરભિક સાધના તો પ્રાર્થનાજ છે

પ્રાર્થના કરવાથી તો પ્રભુ કાકુને પણ સહાયતા કરે છે પવિત્રતા, શક્તિ, જ્યોતિ અને જ્ઞાન સંપાદન કરવા સતત પ્રાર્થના કરો પ્રાર્થના વડે એ સમગ્ર તમને અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે

પ્રાતઃકાળે ઉઠીને માનસિક તથા શારીરિક અહ્યયર્થના પાલન માટે પ્રાર્થના કરો તમને ફાવે તે રીતે તમે પ્રાર્થના કરી શકો છો પ્રાર્થના વખતે નાના બાળક માફક સરલ બનો તમારા હૃદયના તારાં ખોલી નાખો

સાચો ભક્ત પ્રાર્થનાની મહાન શક્તિ પિંજાણે છે નારદજી સદૈવ પ્રાર્થનામસ્ત કરે છે નામદેવે પ્રાર્થના કરી

એટલે વિઠ્ઠલ ભગવાન મૂર્તિમાંથી પ્રગટ થયા એની પૂજાને સ્વીકાર કર્યો. એકનાથની પ્રાર્થનાથી ભગવાને ચતુર્થન સ્વરૂપે તેને દર્શન આપ્યાં. હાંમાણની પ્રાર્થનાથી તેનું સકટ નિવારવા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ તેના સેવક બન્યા અને જાદસાહ પામે જઈ હાંમાણનું દેહન્યૂત્તરી આપ્યાં. આથી વધારે તમને શું જોઈએ ?

જાજ હાલે આવ પૂર્વક પ્રાર્થનાની સરખાત કરી દો. કાલ ઉપર આધાર ન રાખો. એ કાલ તો કદીએ નહિ આવે.

પ્રાર્થનાની શક્તિ અનિર્વાચનીય છે એનો મહિમા અપાર છે સાચો ભક્ત હોય તેજ ઉપયોગીતા અને મુક્તિમાનો સાક્ષાત્કાર કરે છે આદર, શ્રદ્ધા, નિષ્કામભાવ તથા ભક્તિપૂર્ણ દયાઈ હૃદયથી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

હે મૂઠમતિ ! પ્રાર્થનાની સિધ્ધિ માટે તક-વિતક ન કર. એથી તો તમે ભગર્મા પડી જશો. શુધ્ધિ તો સીમિત અને નિર્મળ સાધન છે પ્રાર્થનાની જ્યોત વડે અચાનક રૂપી અધકાર દૂર કરો.

ભક્તિ—ભક્તિ શબ્દ મન ધાતુમાંથી નીકળ્યો છે એનો અર્થ છે—ધૃત્યર પ્રતિ આસક્ત થવું ધૃત્યર પ્રતિ પરમ પ્રેમ એજ ભક્તિ છે એ પ્રેમ-પ્રેમને માટેજ હોય છે ભક્ત પ્રભુનેજ આદરે છે, તેનામાં સ્વાર્થપૂર્ણ આશા હોતી નથી ભક્તિ તો અમૃત સમાન છે ધૃત્યર પ્રતિ પ્રેમનો સહજ પ્રવાહ એ ભક્તિ છે એ નિર્મળ પ્રેમ છે શુદ્ધ આવ મુક્ત ધૃત્યરીય રામ ભક્તને પ્રભુ તરફથી મળે છે ભક્તમણ માટે આ એક અનુભવની વસ્તુ છે.

સર્વ પ્રકારનાં ધાર્મિક જીવનનો આધાર સ્તબ્ધ ભક્તિ છે ભક્તિ વડે પાસનાઓ અને અદકારનો નાશ થાય છે ભક્તિ મનને હિમત કરે છે, જ્યાં કોઈનાં તાળાં જોવામાં માટે ભક્તિ એક માત્ર

ચાવી છે ભકિત જ્ઞાનમાં પરિસ્થાપિત થાય છે. પરાભકિત અને જ્ઞાન એકજ છે.

પ્રેમથી અધિક ક્રોધ સદૃશ્ય નથી. પ્રેમથી અધિક ક્રોધ સંપત્તિ નથી. પ્રેમથી અધિક ક્રોધ ધર્મ નથી, કાળુ કે પ્રેમ સત્ય છે. પ્રેમ ધૃતર છે. પ્રેમ તથા ભકિત પર્વોપવાસિ શબ્દ - - - પ્રેમથી ઉત્પન્ન થયું છે, પ્રેમમાં સ્થિત છે અને પ્રેમમાં જ વિસિન થઈ જાય છે. ધૃતર પ્રેમ સ્વરૂપજ છે. સૃષ્ટિના ક્ષેત્રે ક્રમમાં તમે પ્રેમ પારખી શકશો.

પ્રેમ, ભકિત અને ગ્રામ્યા વિનાનું જીવન નિઃસાર છે. એ તો મૃત્યુ જ છે. પ્રેમ દિવ્ય છે. જગતની સર્વોત્તમ મહાન શક્તિ પ્રેમ છે, એ અદ્ભુત છે. પ્રેમ જ મનુષ્યના હૃદય છતી શકે છે. પ્રેમ યજુને પરાજીત કરી શકે છે. જન્મથી ભવાનક દિવસકે પ્રાણીઓ પણ પ્રેમથી તાબે થઈ શકે છે પ્રેમની શક્તિ અપાર છે. એની મદદથી અયાગ છે. એને સ્વભાવ અમર છે એને મદિમા અનિર્વચનીય છે. ધર્મને સાર પ્રેમ છે, માટે વિશુદ્ધ પ્રેમ વિકસીત કરો.

શું તમે વાસ્તવમાં પ્રેમ આહો છો ? શું તમે એના દર્શન માટે સોલૂપ છો ? તમારામાં સાચી આધ્યાત્મિક જૂથ છે ? જે ધૃતરના દર્શન માટે સોલૂપ હોય એવોજ ભકત પ્રેમનો વિકાસ કરી શકે છે. એને માટે ધૃતર પ્રગટ થાય છે. ધૃતર તો માગ અને માગ-પૂર્તિનો વિષય છે. જે ધૃતરની સાચી માગ હોય તો તરત જ માગ-પૂર્તિ માય છે.

નવધા ભકિતનો ક્રમે ક્રમે વિકાસ કરો. ભગવાનની લીલાઓ સાંભળવી એ શ્રવણ છે. એની સ્તુતિના ગાન કરવાએ કીર્તન છે. એના નામનો જપ કરવો એ હમરણ છે. એના ચરણ કમળની પૂજા

કરવી એ પાલસેવન છે. રૂઢ ચક્રવર્તી એ અર્થ ન છે એને સાષ્ટાંગ દાનત્ત્ર પ્રણામ કરવા એ વડન છે એની સેવા કરવી એ દાસ્યભાવ છે એની નોક મેત્રી એ સખ્ય ભાવ છે એમના તરફ પૂર્ણ આત્મ-સમર્પણ એ આત્મ નિવેદન છે.

આગસુ બની ઇશ્વરની સદાચની રાહ ભેગ બેસી ગૃહેષા નદિ છોડો! કામમાં લાગી જાઓ, કારણ કે જે પોતાની જાનને સદાચના કરે તેનેજ ઇશ્વર મદદ કરે છે. ભક્તોની સેવા કરો એમની સમનમાં રહો જપ તથા કીર્તન કરો રામાયણ તથા ભાગવતનો સ્વાધ્યાય કરો વ્રદાન કે અપેક્ષામાં થોડો સમય નિવાસ કરો. આથી તમે સીધા ભક્તિનો વિકાસ કરી શકો.

ભક્ત પ્રદક્ષિણની માફક દાર્દ્રિક પ્રાર્થના કરો. રાધાજી માફક બજન કરો. વાન્મીકિ, છુકરામ અને દુષસીદાસની માફક જપ કરો. ખીરાની માફક ઇશ્વરના ચિરંજીવી રૂપ કરો. આ હાથે જ તમે ઇશ્વરનાં દર્શન પ્રાપ્ત કરો.

તમારા હૃદયમાં ઇશ્વરની જ્યોતિ પ્રગટાવો. સર્વ તરફ પ્રેમ રાખો વિશ્વ પ્રેમનો વિકાસ કરો. પ્રેમ એ રહસ્યમય ઇશ્વરીય દોરો છે જે બધાં હૃદયોને બાંધી દે છે. આ એક મહાન ચમત્કારિક, સક્રિયદાણી ઇશ્વરીય ઔષધિ છે. દરેક કાર્ય પ્રેમથી પૂર્ણ કરો. શૂન્યતા, લોભ સક્રિયતા અને સ્વાર્થનો નાશ કરો. ઉદાર ઠાવો કરતા રહેવાથી અજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. પ્રેમપૂર્વક સતત સેવા કરા. વૃથા ક્રોધ અને ઇર્ષા દૂર થાય છે. ઉદાર કાર્યોથી તમે અધિક ભૂજ, અધિક જ્ઞાન અને અધિક વૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકો. પ્રજ્ઞા, ઉદારતા અને દયાપૂર્વક સેવા કરવાથી હૃદય મુક્ત અને ક્રામજ બને છે. હૃદયથી કમળ ખીલી છે, અને ઇશ્વરી જ્યોતિ પ્રદગ્ધ.

શાસ્ત્ર અર્થત છે. જાણવાનું તો ધણું છે પણ સમય અલ્પ છે. મુશ્કેલીઓ ધણી છે. જેવી રીતે દૂધ અને પાણીના મિશ્રણમાંથી હંસ દૂધ પ્રદલ્ય કરી લે છે, તેમ તમારે સૌએ સાર મહલ્ય કરી લેવો જોઈએ. આ સાર તત્ત્વ તે પ્રેમ અથવા બકિત છે. આ સારનું પાન કરો અને શાંતિ તથા અમરત્વના શાશ્વત ધામની પ્રાપ્તિ કરો.

હંમેશાં પ્રેમમાં નિવાસ કરો. પ્રેમમાં વિધાસ રાખો. પ્રેમથી ખાઓ. પ્રેમથી પીઓ. પ્રેમમાં કરો. પ્રેમમય જોસો, પ્રેમે પ્રાર્થના કરો, પ્રેમથી લેખન કરો. ઇશ્વરી પ્રેમના મધનો આસ્વાદ ચાખો પ્રેમ વિગ્રહમાં પ્રેમમૂર્તિ બની રહો.

ભકિતની જવાબા તમારા હૃદયમાં અધિકાધિક પ્રચંડ બને. તમારા હૃદય બકિતથી તરબોળ બને. તમે સૌ પ્રેમસાગરમાં નિમગ્ન બને. પ્રભુદ્ધ બને. સર્વ પર ભગવાનના આસિર્વાદ ઉતરો. સૌને પૂણી શાંતિ મળે.

જપયોગ:-કોઈપણ મંત્ર કે ભગવાનના નામનો જપ કરવો. તે જપયોગ છે. આ કલિયુગમાં ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર મારે જપ એ સરલ સાધન છે. વ્રકાદામ, પ્રદલ્લાદ, વાદ્મીકિ, ક્રુવ આદિ અનેક ભક્તોએ જપ દ્વારા મુક્તિ મેળવી હતી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે કે, યજ્ઞનામ્ જપ યજ્ઞોસ્મિ યદોમાં હું જપયમ્ છું.

જપના ત્રણ પ્રકાર છે-વૈખરી (જોરથી બોલવા તે) 'ઉપાંશુ' (હોહનાઅવાજ સાથે કરવા તે) તથા 'માનસિક' (મનમાં મૂક જપ). માનસિક જપ અધિક શક્તિશાળી છે. વૈખરી જપ કરતાં માનસિક જપથી હજાર ગણો લાભ થાય છે. જે મન બહાર લટકવા લાગે તો વૈખરી જપ કરો જપ ક્રિયા સ્વાભાવિક મંત્રી જવી જોઈએ. સાત્ત્વિક ભાવ, પવિત્રતા, પ્રેમ અને શ્રદ્ધા પૂર્વક જપ કરવા જોઈએ.

કૃષ્ણરના નામ અને મંત્રમાં અર્ચિત્ય શકિત છે. કૃષ્ણરના પ્રત્યેક બાધમાં અનંત અદ્ભુત શકિત છે.

જપનો અભ્યાસ મનનો મેલ દૂર કરે છે. નિયમિત જપ પાપને દૂર કરી ભક્તને કૃષ્ણ સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. જાણતાં અજાણતાં, સાવધાનીપૂર્વક કે અસાવધાનપણે, ભાવ સંદિગ્ધ કે ભાવ રહિત, બંને તે રીતે જપ કરવામાં આવે તો લાગિજ્ઞ દ્વન્વિત નિશ્ચિત છે. યોગ સમય બાદ ભાવ દિપ્ત થઈ જશે. આર પાગે પ્રાણકાળે ઉઠે... એ કલાક સતત જપ કરો, એથી તમને અધિક લાભ થશે.

તક કે શુદ્ધિવાદથી કૃષ્ણરી મદિમા સ્થાપિત થઈ શકતો નથી... ભક્તિ, શ્રદ્ધા અને સતત નામ જપ વડે કૃષ્ણરનો સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે કૃષ્ણરના નામ પ્રત્યે પૂર્ણ આદર અને શ્રદ્ધા રાખો, અર્થાત્ કે તક ન કરો.

ભગવાન હરિનાં ભક્ત “હરિઃ ઈ” અથવા “ૐ નમો નારાયણ” મંત્રનો જપ કરે છે. શ્રી રામના ભક્ત શ્રી “ગમ” અથવા “સીતા-રામ” અથવા “શ્રી રામ જયરામ જય જય રામ” નો જપ કરે છે. કૃષ્ણના ભક્ત “ઈ” નમો ભગવતે વાસુદેવાય” નો જપ કરે છે. ભગવાન શિવના ભક્ત “ૐ નમ શિવાય” નો જપ કરે છે. દરેક જાણે માળા જપ કરો. તમારા ગળામાં માળા પહેરો કૃષ્ણર તરફ મનને પ્રવૃત્ત કરવા માટે માળા આણુકનુ કામ કરે છે.

હે માનવી ! નામમાં આશ્રય લે. નામ તથા નામી અનન્ય છે આ કળિયુગમાં જપજ એક આસાન, સુગમ, નિશ્ચિત અને સુરક્ષિત માર્ગ છે. તે વડે પરમેશ્વર પ્રાપ્તિ કરી, અમરત્વ અને શાશ્વતા અપ્પ હાસિલ થઈ શકે છે.

~ ભગવાનની જપ હો... પ્રણામ શુભ-નામની જપ હો ?

સંકીર્તન યોગ-ભગવાનના નામનાં ભાવ પ્રેમ અને શ્રદ્ધા વડે ગાન કરવાં તે સંકીર્તન છે. સંકીર્તનમાં લોક સમુદાય સાથે મળી સામુદિક રૂપે ધ્વજરના નામનાં કીર્તન કરે છે. કીર્તન એ નવધા ભક્તિનું એક અંગ છે કીર્તન દ્વારા તમે ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરી શકો છો આ કાળિયુગમાં ધ્વિવરી ચૈતન્યની પ્રાપ્તિનો કીર્તન એ સુગમ માર્ગ છે “ક્લૌ કેશવ કીર્તનમ્”

જ્યારે લોકો સામુદિક સંકીર્તન કરે છે ત્યારે, પ્રમળ દેવી, આધ્યાત્મિક મહાશક્તિનું નિર્માણ થાય છે સાધકનું હૃદય કીર્તનના યોગે નિર્મળ બને છે, તેમજ છેક સમાધિના શિખરે પહોંચી જાય છે. આ મહાન શક્તિશાળી રૂપદેવો જુદા જુદા સ્થળોએ પહોંચે છે, માનવીઓના મનમાં ઉન્નતિ, સાત્વના તથા બળનો સમાર કરે છે. શાન્તિ સમતા તથા એકરસપણાનો સંદેશ સર્વત્ર ફેલાવે છે નિષ્કાન્શકિતઓનો ખવસ કરીને સમસ્ત સસારમાં શાન્તિ અને મુખ્ય રેલાવે છે.

ભગવાન શ્રીહરિ, નારદજીને કહે છે કે,

નાદમ્વસામિ વૈકુણ્ઠેયોગિના હૃદયે નવ ।

મદ્મહતા યત્ર ગમ્યન્તિ તત્રતિષ્ઠમિ નારદ ॥

હે નારદ ! હું વૈકુઠમાં વસતો નથી તેમજ યોગીઓનાં હૃદયમાં પણ મારો નિવાસ નથી જ્યાં જ્યાં ભક્તો મારા નામનાં ગાન કરે છે, ત્યાંજ હું વસુ છું.

કીર્તન પણ વાસનાઓ તથા કુસંસ્કારોનો નાશ કરે છે, પ્રેમ તથા ભક્તિ ભાવે હૃદયને પરિપૂર્ણ કરી, ભક્તજનોને પ્રજુનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે અખડ કીર્તન ખુબજ પ્રભાવશાળી છે

મહા મંત્ર—હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ હરે હરે
હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે

આ મન્ત્રનું કીર્તન કરવું અથવા “ૐ નમ શિવાય મન્ત્રનું કીર્તન નણુ કલાક, નણુ દિવસ કે ત્રણ અઠવાઈ સુધી ચાલુ રાખો. આ કીર્તન માટે કીર્તનકાર ભક્તોને બે વિભાગે ગોઠવવા પડે. એક વાર એક વિભાગના ભક્તો બોલે પછી તેના અનુસંધાનમાં ત્રીજા વિભાગના ભક્તો બોલે.

રવિવાર કે તહેવારના રજના દિવસે અખડ કીર્તન ગોઠવે. પ્રાતઃકાળે પ્રભાત ફેરી કરે. પ્રાતઃકાળના કીર્તન સાથે કાળના કીર્તન કરતા વધારે પ્રભાવશાળી છે. રાત્રે હાથદેવની છબી સમુપ્ત તમારાં સર્વ કુટુંબી જનો. તેમજ મિત્રોની સાથે બેસી જાઓ. એક અથવા બે કલાક સુધી સામુદ્રિક કીર્તન કરો. સંપૂર્ણ સમય માટે નિયમિત બનો. આમ સંકીર્તન વડે તમને અમોઘ શક્તિ અને પરમ દાતિ આવી મળશે.

તમારા હૃદયના ઉડાણમાથી પ્રભુના નામનું ગાન કરો. ગાન પ્રત્યે પૂર્ણ આત્માર્પણ કરો. હૃદયર સાક્ષાત્કારમાં વિશ્વ નિર્ભરો એ શોચનીય છે. હૃદયની ગાનમાં તમારી જાતને વિકસીત કરો. તેમાં જ નિવાસ કરો. સ્થિત ચક્ર જાઓ. એટલે તમને પૂર્ણ શાન્તિ રૂપ સપત્તિ પ્રાપ્ત થશે.

કલિ સતરજોષનિષદ - દાપર યુગના અતર્માં નારદજી, અજ્ઞા પાસે ગયા અને પ્રશ્ન કર્યો કે હે પ્રભુ ! હું કળિયુગને સુગમતા પૂર્વક કેવી રીતે પાર કરી શકું ? બ્રહ્માજીએ કહ્યું નારદજી ! તમે આ બહુ સારો પ્રશ્ન પૂછ્યો.

‘જે વાત સર્વ દેવોમાં ગુપ્ત છે તે હું તમને કહું જેનાથી મનુષ્ય સસાર પાર કરી શકે.’ કેવળ નારાયણ શબ્દના ઉચ્ચારણથી શ્રીહરિ ભગવાન કળિયુગના બંધાય શુરા પ્રભાવોનો નાશ કરી દે છે. વળી નીચેનાં સોળ નામનો મન્ત્ર ઉચ્ચારવાથી પણ કળિયુગનદ શુરા પ્રભાવનો નાશ થઈ જાય છે.

“હરે રામ, હરે રામ, રામ, રામ હરે હરે.
હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે”

“બધા વેદોમાં પણ આનાથી ઉત્તમ બીજું કશું સાધન નથી. આ સોળ નામ જીવોના અગ્નિ આવરણોને દૂર કરે છે. જેમ વાદળો દટી જવાથી સૂર્ય પ્રકાશિત થાય છે તેવી રીતે અગ્નિ રૂપી આવરણો દૂર થતાં કૃપાળુ પરમાત્મા પોતાના મહિમામાં ઝળકી ઉઠે છે.”

વળી નારદજીએ બીજો પ્રશ્ન કર્યો કે, “હે પ્રભુ! આ નામ જપ કીર્તનમાં કયા કયા નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ ?” બ્રહ્માજીએ ઉત્તર આપ્યો, “હે નારદ! આને માટે કોઈ વિશેષ નિયમો નથી, જે કોઈ બ્યક્તિ આ મંત્રના સાડા ત્રણ કરોડ જપ કરે છે, તે પાપ મુક્ત બની જાય છે. કૃપાળુ પ્રભુમાં વિશ્વિન થઈને પરમ શાન્તિ પામે છે.

જીવની સોળ કળા છે તે અનુસાર આ મહામંત્રમાં સોળ નામ છે. અખંડ કીર્તન માટે આ મંત્ર ઉત્તમ છે. જે દરરોજ આ મંત્રના ૨૦ હજાર જપ કરવામાં આવે તો પાંચ વર્ષમાં સાડા ત્રણ રોડ જપ પૂરા થાય. આ મંત્રનું કીર્તન અને જપ કરી શકાય છે તેમજ મંત્રનો લિખિત જપ પણ થઈ શકે છે.

પરમાત્માનું ભજન ગમે તે વખતે, ગમે તે રીતે, ગમે તે અવસ્થામાં કરવામાં આવે તો તેથી વાંચિત ફળ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. પરમાત્માનો મહિમા તર્ક-વિતર્કથી સ્થાપિત થઈ શકતો નથી. એટલે અધ્યા, ભક્તિ અને જપથી અનુભવી શકાય છે. પ્રત્યેક નામમાં અદ્ભૂત શક્તિ છુપાએલી છે. પ્રભુ-નામની શક્તિ અસીમ છે. એનો મહીમા અવર્ણનીય છે. એની સુપ્ત શક્તિ અચાગ છે.

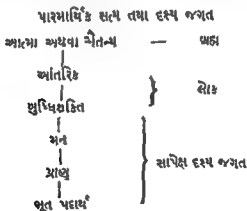
૨. દર્શનના નામ જપથી તમે મધ્યરીય ચૈતન્ય સંપાદન કરો. પ્રભુના નામ પ્રત્યે તમને સાચી પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાઓ.

પ્રકરણ ૪ થું

રાજયોગ

મન એક એવો રહસ્યમય પદાર્થ છે કે જેનું સ્વરૂપ વાસ્તવમાં નથી, છતાંએ બહુ જ કરે છે.

એ માયામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. અજ્ઞાનનું એ કાર્ય છે. એ વાસના તથા સંકલ્પનો ભારો છે. ચિંતા અને લાલ્પનુંએ મિશ્રણ છે. એ અદ્વંદ્યારૂં પ્રવાહી સ્વરૂપ છે. એટલે કર્મવિપાક છે.



જૂત પદાર્થ, પ્રાણ તથા મન એ બહાની ત્રણ સાપેક્ષ અભિવ્યક્તિ છે. પ્રાણ વાસ્તવમાં મનનું પ્રવાહી સ્વરૂપ અથવા અભિવ્યક્તિ છે. પ્રાણ ક્રિયા શક્તિ છે. કર્મનું સામર્થ્ય છે. પ્રાણમાંથી ભૌતિક પદાર્થોની ઉત્પત્તિ થાય છે. પ્રાણ મનમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ભૌતિક પદાર્થો પ્રાણ કરતાં નીચા છે. પ્રાણ પદાર્થોથી ઉપર અને મન કરતાં નીચે

છે. પ્રાણ પદાર્થને અનુરૂપ છે મનને નથી. પ્રાણ અને પદાર્થ બન્ને માટે મન ધનાત્મક છે, પરંતુ તે બુદ્ધિ શક્તિ કરતાં ત્રણાત્મક છે. બુદ્ધિ શક્તિ અહંકારનું કેન્દ્ર છે. બુદ્ધિ શક્તિ તો સેનાપતિ છે, કે જે મન અને પ્રાણને શરીરના બધાં ભાગોમાં અને બધી દિશાઓમાં પ્રેરિત કરે છે અપરોક્ષાનુભવ બુદ્ધિથી પર છે. તે મનુષ્ય અને ચૈતન્યની વચ્ચેનું માધ્યમ છે સ્વતંત્ર સંકેત દ્વારા બુદ્ધિ શક્તિનો વિકાસ કરવો એ જ રાજયોગ અથવા વેદાંતનો મૌલિક સિદ્ધાંત છે. અતિચેતન મન ચૈતન્ય અથવા નિત્ય જીવનનું ધામ છે.

આંતરિક મનુષ્યનું દાર્શનિક વિશ્લેષણ

ભૌતિક શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર પ્રાણ, બુદ્ધિ, નૈસર્ગિક મન, આધ્યાત્મિક મન અને આત્મા-આ મનુષ્યનાં સાત તત્ત્વો છે બુદ્ધિ એ શુદ્ધ વિવેક છે. બુદ્ધિનું સ્થાન શિરની અંદર ચોટશીની જગ્યાથી ઠીક ઠીક નીચે પિનિમવ ત્રીજા છે જેઓમા વિનયનો વિકાસ થયો હોય છે, તેના લેકામાં બુદ્ધિ વ્યક્ત થાય છે. સાંસાગિક લેકાની સાધારણ બુદ્ધિને વ્યાવહારિક બુદ્ધિ કહે છે. આ વ્યાવહારિક બુદ્ધિ સીમિત અને તમસાછન્ન હોય છે.

પ્રાણ તો ચૈતન્ય તત્ત્વ જીવન શક્તિ અથવા જીવશક્તિ છે. એ હૃદયનું અથવા બ્રહ્મનું નિત્ય પ્રતીક છે. એ હિરણ્યગર્ભ છે. એ સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ શરીરની વચ્ચે સંબંધસૂત્ર છે. પ્રાણને બે આગમાં વહેંચી શકાય-(૧) સૂક્ષ્મ પ્રાણ (૨) ભૌતિક પ્રાણ. જ્ઞાસ દ્વિયા ભૌતિક પ્રાણની, બાહ્ય અભિવ્યક્તિ છે. ચિત્તમાં રહેલ સૂક્ષ્મ પ્રાણના સ્પંદનોમાથી ભૌતિક પ્રાણ ઉત્પન્ન થાય છે,

કારણ શરીર સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ બને શરીરનો આધાર છે. બુદ્ધિશક્તિ પરાશક્તિ છે. એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરશો તો તમે સત્ અથવા અસ્તિત્વને પ્રાપ્ત કરી શકશો.

ચિત્ત સુપ્ત ચેતનમન છે એના બે સ્તર ॥ એક સ્તર છે આવેશ માટે અને બીજો સ્તર છે સ્મૃતિ માટે. નૈસર્ગિક મન મનુષ્યની નિમ્નપ્રકૃતિ છે આ જ કામ-મન અથવા ઇચ્છામન ॥ આધ્યાત્મિક મન એ ઉચ્ચ કક્ષાનું મન છે મનનું સ્થાન હૃદયમાં હોય છે સોમચક્ર મસ્તકની અંદર નીચલા ભાગમાં આવેલું છે. એની સાથે મંબધીન મનને અવમોદકદિપ્તિ કહે છે. મનોનાશનો અર્થ છે, નિમ્નપ્રકૃતિ અથવા કામ-મનનો વિનાશ સાંખ્ય છુદ્ધિ અથવા સાંખ્ય દર્શન અનુસાર ઇચ્છા ચક્રિત તથા છુદ્ધિના સમ-વય ને છુદ્ધિ કહે છે મન પિંડાંક ॥ મન એ જ મંથા છે. મન પ્રકૃતિ અને પુરુષ બંનેની વચ્ચેનું સ્થાન મહત્ત્વ કહે છે

॥ જંગલી પશુઓને પાણેણાં બનાવો

તમારી અંદર ૭ જંગલી પશુઓનો નિવાસ છે—સિંહ, વાઘ, સર્પ, દાથી, વાનર અને મોર એ બધાને તમારે આધિન બનાવો. આ માંસના શરીરનું સૌંદર્ય તો વાસ્તવમાં જીવન પ્રદાયક પ્રાણને લઈનેજ છે આ સૌંદર્ય તો તે આત્મામાંથી નિકળતારી જ્યોતિને આભારી છે આ મનીન શરીર જેમાં નવ ગદરોમાંથી મગ નીકળ્યા કરે છે, તે પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું જડ તથા અપવિત્ર વસ્તુ છે આવો સુરુપદ, સુઅક્રિત માનસિક ભાવ હમેશાં રાખ્યા જ કરો. આ અભ્યાસથી તમે કાયા પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો. જો તમે જ્યોતેકતામાં એકતાનો સિધ્ધાંત સમજી લેશો. જો તમે સમજી લેશો કે પ્રકૃતિ એક જ છે, ચક્રિત એક જ છે. ચિત્ત એકજ છે, જીવન એકજ છે, અને સત્ય એકજ છે અને આવા વિચારને જો તમે આશ્રય આપશો તો તમે ક્રોધ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો. જો તમે નિરંતર યાદ રાખશો કે ઇશ્વરજ સર્વસ્વ છે તમે તો એના હાથમાં નિમિત્ત માત્ર છો, ઇશ્વરજ બધું કરે છે અને ઇશ્વર ન્યાયી ॥ તો, તમે અહંકારથી મુક્ત બની જશો. તમે પ્રતિપક્ષ લાવનારા વિકાસથી

દૂપનાં જડમૂળ કાઢી નાખી શકશે. દરેક મનુષ્યોમાં સદ્ગુણો જુઓ એના દુર્ગુણો તરફ દુર્લક્ષ્ય રાખો.

એન્જિનની વરાળની મારફત ભાવના પ્રેરિકા સક્રિય કરવાનું કામ કરે છે. એ તમને ઉન્નતિ સાધવામાં સહાયતા આપે છે જે ભાવના ન રહી, તો તમે જડ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો. એ કર્મ અને ગતિ તરફ પ્રેરે છે. એ તો વરદાન સમ છે; આમ છતાં તમારે ભાવનાના ગુલામ ન બની જવું જોઈએ, ભાવનાને તમારા પર રાજ કરવા ન દો, આ ઉઠાળા મારતી ભાવનાઓને ધાત અને શુદ્ધ બનાવો કે જેથી એ ભાવનાઓ મનરૂપી સમુદ્રમાંથી ધીરે ધીરે ઉછળે અને એજ પ્રમાણે ધીમે ધીમે એમાં જ વિલીન થઈ જાય ભાવનાને સંપૂર્ણ નિયંત્રણમાં રાખો. શારીરિક સંવેદનાને ઉન્નત ભાવના ન સમજાવેશો. ભાવનાઓથી ચક્ષિત ન થશો. કેટલાએ લોકો એવા હોય છે કે, જે પેલાની ભાવનાઓ જમાડવા માટે સનસનાટી ભરી ધટનાઓ સાંભળવાની ઇચ્છા ગણે છે. તેઓ ભાવનાઓ પર આશ્રિત છે. ભાવનાઓ વિના એમને આગસનો અનુભવ થાય છે. આ એક મહાન નિર્બળતા છે. જે તેઓ ધાત જીવનની ઇચ્છા સેવતા હોય તો તેમણે આવી ભાવનાઓનો જડમૂળથી નાશ કરવો જોઈએ.

બધા જ દુર્ગુણો ક્રોધમાંથી પેદા થાય છે જે તમે ક્રોધ શમન કરી લો તો, બીજા બધા દુર્ગુણો એની મેળે જ નાશ પામશે.

અહંકાર, સંકલ્પ, વાસના અને પ્રાણનો મનની સાથે ધનિષ્ઠ સંબંધ છે. એ ચાર વિના મન રહી શકતું નથી. પ્રાણ તો મનનું જીવન છે. અહંકાર મનનું મૂળ છે. સંકલ્પ મન-વૃક્ષની શાખાઓ છે. વાસના મનનું બીજ છે. અજ્ઞાનરૂપી સંસાર વૃક્ષનું મૂળ મન છે, કે જે નાની નાની શાખાઓ ફૂલો તથા ફળોથી વિકસિત થતું જાય છે. જે આ મૂળ મનનો નાશ કરવામાં આવે તો સંસાર વૃક્ષ-જન્ય મૃત્યુનું વૃક્ષ પણ નાશ પામશે. અજ્ઞાનની

કુદાલીથી આ મનરૂપી મૂળને કાપી નાંખો. આ કદવોરૂપી શાખાઓને વિવેક-વિચારની છરીથી કાપી નાંખો.

સદા અર્થાત રહેનાર મન પાપ કામનાઓને નાશ થતાં યાત્રા બની જશે. કામનાઓથી સકલપની ઉત્પત્તિ થાય છે. મનુષ્ય પોતાને મનમમતી વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ માટે કર્મ કરે છે. આ રીતે આ સંસાર-અકર્મ ફસાઈ રહે છે. વાસનાઓને ક્ષય થવાથી આ અંક અટકી જાય છે.

જેની રીતે મોટા બુદ્ધિમાન બહારના ઓરડા અને અંદરના ઓરડા વચ્ચે બારણું હોય છે, તેવી રીતે નિમ્ન મન અને ઉન્નત મનની વચ્ચે પણ એક દાર છે. જ્યારે મન કર્મયોગ, તપ, સદાચાર અથવા યમ નિયમ જપ અને ધ્યાન વિગેરેથી શુદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે આ નિમ્ન અને ઉન્નત મનની વચ્ચેનું દાર ખુલી જાય છે. અતર્હાષ્ટિ ખુલી જાય છે અને પ્રેક્ષુ, અનુભવ, વિગેરે દિ પ કાવની પ્રાપ્તિ થાય છે.

શુદ્ધ અને યાત્રા મન રાખવું ઘણું મુશ્કેલ છે. પરંતુ જો તમે ધ્યાનમાં ઉન્નતની કરવા ઇચ્છતા હો અથવા નિષ્કામ કર્મયોગ કરવાની ઇચ્છા રાખતા હો તો એવું મન રાખવું અનિવાર્ય છે, આમ થશે તોજ તમે તમારા મનરૂપી મનને તમારે આધીન રાખી શકશો. સાધકને માટે આ મુખ્ય મુશ્કેલી છે તમારે ધૈર્ય અને ઉત્સાહ સહિત દીર્ઘ સમય શુદ્ધિ સમાપ્ત બેસવો પડશે. જેની પાસે પોલાદી સકલ શક્તિ છે અને દલ નિઃશ્વય છે એવા સાધકને માટે કશું અસંભવિત નથી.

જેવી રીતે સાણ્થી ભૌતિક ચરીર સાથે થાય છે તેવીજ રીતે મત્ર, જપ, ધ્યાન, કીર્તન તથા યમના અભ્યાસથી મન શુદ્ધ બને છે.

ચિત્ત-

સુપ્ત ચેતન મનને વેદાંતમાં ચિત્ત કહે છે. મનની પાછળ ફેરી

દીધેવા તમારા ચિત્તને અધિકારી ભાગ, જુના અનુભવો તથા સ્મૃતિઓથી બનેલો છે. એને પુનઃ બહાર લાવી શકાય છે.

વૃધ્ધાવસ્થામાં જ્યારે તમારી સ્મરણ શક્તિ કમજોર થવા માંડે છે, તેનું 'ખેલું' લક્ષણ એ છે કે લોકોનાં નામ યાદ રાખવાં તમારે માટે મુશ્કેલ બની જાય છે. આનું કારણ શોધવું અશક નથી. આ બધાં નામ તો 'લેખણ' જેવાં છે, આ નામ સાથે મનુષ્યને કશો સંબંધ નથી.

સામાન્ય રીતે મન સંબંધ દ્વારા યાદ રાખે છે, કારણકે તેનાથી સંસ્કાર પાકી જાય છે, વૃધ્ધાવસ્થામાં પણ તમે સફલ અને કૌશલ્ય દરમ્યાન ભણેલા અમુક ફકરાઓ યાદ રાખી શકો છો; પરંતુ સવારે વાંચેલી વસ્તુ સાંજ થતાં તમે ભૂલી જાઓ છો. આનું કારણ એ છે કે મનમાં ધારણા શક્તિ રહી નથી. જીવંતપણે શીખી યાદ રાખ્યા છે. જેઓ અતિ માનસિક કાર્ય કરે છે અને જેઓ બ્રહ્મચર્યના નિયમોનું પાલન કરતા નથી તથા જેઓ ચિંતા-શોક વગેરેથી દુઃખી રહે છે, તેઓ તેમની સ્મરણ શક્તિ જલ્દી ગુમાવે છે વૃધ્ધાવસ્થામાં પણ તમે તમારી જુની પુરાણો ધટનાઓ યાદ રાખી શકો છો કારણ કે એ ધટનાઓ સાથે સહચર્ય સંબંધ છે.

માનસિક ક્રિયાઓ સચેતન મનના ક્ષેત્ર સુધી જ સીમિત છે; પરંતુ સુપ્ત ચેતન મનનું કાર્ય સચેતન મન કરતાં અધિક વ્યાપક છે. જ્યારે સંદેશ તૈયાર થાય છે, ત્યારે તે સુપ્ત ચેતન મન અથવા ચિત્તમાંથી વિજળીની માફક ઝળકી ઉઠે છે. માનસિક પ્રવૃત્તિઓના દર ટકાજ સચેતન મનમાં આવે છે. આપણા માનસિક જીવનના નેવું ટકા પ્રવૃત્તિ સુપ્ત ચેતન મનમાં ટંકાયેલી રહે છે. જ્યારે આપણને બેઠાં બેઠાં કાંઈ સમસ્યા ઉદ્ભવવા પ્રયત્ન કરવા છતાં સફળતા મળતી નથી, ફરી ફરીને પ્રયત્ન કરવા છતાં વિફળતા જ મળે છે ત્યારે અચાનક એક વિચાર પ્રગટ થાય.

છે અને એ સમસ્યાનું સમાધાન મળી જાય છે. આનું કારણ એ કે ચિત્ત કામ કરી રહ્યું હતું.

કેટલીક વાર તમે રાત્રે એવા વિચાર કરતા કરતા સુપ્ત જાઓ છો કે માથે ટ્રેન પકડવા માટે ચાર વાગે ઉઠવું છે.

ચિત્ત આ સંદેશ પ્રદર્શ્ય કરી લે છે અને તમને બરાબર સમય પર ઉઠાડે છે. ચિત્ત અથવા સુપ્ત ચેતન મન તમારો નિત્યસંગાથી અને સાચો સુહૃદ છે. રાત્રે તમને મણિત અથવા જ્યોત્સ્નાના પ્રભને ઉત્તર ન મળે, પણ સવારે જાગતાં તમને એ પ્રભને ઉત્તર મળી જશે. આ જવાબ ચિત્તમાંથી એકાએક નીકળી આવે છે. સુપ્ત અવસ્થામાં પણ ચિત્ત અવિરામ અનવરત કામ કર્યાં કરે છે, તે ગોઠવે છે, વર્ગીકરણ કરે છે, સારી વાતો પસંદ કરી લે છે. અને તેનું સંતોષકારક સમાધાન કરી આપે છે. આ બધું સુપ્ત ચેતન મને અથવા ચિત્તનું કામ છે.

સુપ્તચેતન મનની મદદથી તમે સ્વાસ્થ્ય સારા શુદ્ધાનું ઉપાજન પ્રાપ્ત કરી તમારી નિમ્ન પ્રકૃતિ બદલાવી શકો છો. જો તમે બધને છૂતવા માગતા હો તો મનથી એનો નિષેધ કરો. મનને કહો કે મને કરો બધ નથી. સાથે તમારા મનને બધના પ્રતિપક્ષ શુદ્ધ 'સાહસ' પર એકાગ્ર કરો. આમ થશે તો બધ એની મેજે જતો જ રહેશે. ધનાત્મક (Positive) દ્વારા ઋણાત્મક (Negative) દમન થાય છે. આ પ્રકૃતિનો અચૂક નિયમ છે. આ જ રાજ્યોગીઓનો પ્રતિપક્ષ જાવના નિરસ કાર્યો તરફ પણ તમે તમારા મનમાં રચિ અને હમ્મજા ઉત્પન્ન કરી શકો છો. તમે તમારા જીવન પુરાણ સંસ્કારોને બદલી, ચિત્તમાં નવી નવી આદતો, નવા આદર્શ, નવા વિચાર, નવી રચિ અને નવા ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કરી શકો છો.

સ્મૃતિ અથવા સ્મરણ, ધારણા અને અનુસંધાન એ ચિત્તાનાં કાર્યો છે. મંત્ર જપ કરતી વખતે ચિત્ત સ્મરણ કરે છે; તે ધણું કાર્યો કરે છે. મન અને છુદ્ધિ કરતાં પણ તે ધણું. સારાં અને અધિક કાર્ય કરે છે.

બધાં કર્મો; ભોગ તથા અનુભવ તેના સંસ્કાર ચિત્તામાં સૂક્ષ્મ ચિન્હોના રૂપમાં મુકતાં જાય છે. આ સંસ્કાર એજ મૂળ છે જેમાંથી પુનઃ જાતિ, આયુષ્ય તથા સુખ દુઃખ રૂપી ભોગોની પ્રાપ્તિ થાય છે. સંસ્કારોનાં પુનઃ જાગરણથી સ્મૃતિ બને છે. યોગીઓ અંદર જોડાણમાં પ્રવેશ કરી આ સંસ્કારોના સંપર્કમાં આવે છે. તે આંતરિક ધૌગિક દૃષ્ટિથી એને દેખે છે. આ સંસ્કારો પર સંયમ (ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ) દ્વારા યોગી પૂર્વ જન્મનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. બીજાઓના સંસ્કારો પર સંયમ કરીને તે બીજાઓના પણ પૂર્વ જન્મ જાણી લે છે.

જો તમારે કોઈ વસ્તુ યાદ કરવી હોય છે તો તમારે માનસિક પ્રયાસ કરવો પડે છે. તમારે સુપ્ત ચેતન મન અથવા ચિત્તાના વિભિન્ન સ્તરોના જોડાણમાં કુબકી મારી ઈષ્ટ વસ્તુઓને, બીજી વસ્તુઓમાંથી ઓળખી કાઢી બહાર લાવવી પડશે; જેવી રીતે રેલ્વેટપાલ તારવવાવાળા પોતાના હાથ જોયા નીચા હલાવી છુદ્ધ છુદ્ધ ખાનાઓમાંથી યોગ્ય પત્રો લઈ લે છે, તેવી જ રીતે ચિત્તાનાં ખાનાઓમાંથી ઈષ્ટ વસ્તુને ચેતન મન પર લાવી મુકે છે. બહુ વસ્તુઓના ઢગલામાંથી ચિત્ત યોગ્ય વસ્તુ પસંદ કરી લે છે.

મન કોઈ વસ્તુનો અનુભવ કરે છે કે તરતજ એજ ક્ષણે અનુભવના સંસ્કારનું નિર્માણ થઈ જાય છે. વર્તમાન અનુભવ અને ચિત્તામાં સંસ્કાર નિર્માણની વચ્ચે કોઈ વ્યતિરેક નથી હોતો.

સ્મૃતિ એ ચિત્તનું કાર્ય છે. વેદાંતમાં ચિત્ત એક અલગ

તત્વ છે કેઈ કેઈ વાર એ મનની અંદર આવી જાય છે. સાધ્ય દશનમાં એ શુદ્ધ બધવા મદદ તત્વનો અંદર આવી જાય છે. પાતળસિ આપિના રાજયોગ દશનમાં જે ચિત્ત છે તે વેદાંતના અંત કરજી ખરાબર છે.

મન અને તેનું રહસ્ય

જેવી રીતે કાર્યવ્યસ્ત અધિકારી બધા હસ્તાલઓ બધ કરી એકલા કામ કરે છે, તે પ્રમાણે કાર્યવ્યસ્ત મન સ્વપ્નમાં એકલું ઈદ્રિયોના બધા દારો બધ કરી કાર્ય કરે છે.

મન આત્માથી ઉત્પન્ન શક્તિ છે. મન દારૂ જ હંધર આ જાના તત્વ જગતના રૂપમાં બ્યક્ત થાય છે.

મન એ વિચારોનો એક ઢગલો માત્ર છે. એ આદતોનો સમુદાય ■ એ વિગિજ વસ્તુઓના સપર્કથી ઉત્પન્ન કામનાઓનો સંગ્રહ છે. સાંસારિક વિદ્યેષેથી પેદા થતી ભાવનાઓનો સંગ્રહ પણ એ જ છે વિભન્ન વસ્તુઓથી પ્રાપ્ત વિચારોનું એ સંગ્રહન છે. એ કામનાઓ, વિચાર અને ભાવનાઓ સતત પરિવર્તનશીલ છે. મનના ભંડારગૃહમાંથી જુની કામનાઓ બહાર નીકળતી જાય છે, અને નવી કામનાઓ તેનું સ્થાન લેતી જાય છે.

જાગૃત મનનું સ્થાન મસ્તક, સ્વપ્નમાં નિમ્ન મસ્તક બધવા કંઠ અને સુષુપ્તિમાં હૃદય છે.

મન હમેશ કેઈ વસ્તુનો ટેકો રાખે ■ એ પોતાની મેજે રહી ચક્રનું નથી આ સરીરમાં 'હૃ'ની ભાવના ઉત્પન્ન કરનાર મનજ છે.

આપણી ચારે દિશામાં આપણે જે વસ્તુઓ નિહાળીએ છીએ તે તત્વના મનજ છે. ઝીંઝીઆત જગત્ અનોઝિપત જગત્ મન

સર્જન કરે છે અને મન જ લય કરે છે.

માનસિક જગતમાં જે રહસ્યમય અનુભવ થાય છે તે સર્વ વૈજ્ઞાનિક નિયમના આધારેજ થાય છે. રાજયોગીને આ નિયમોનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન હોવું જોઈએ. આમ હોય તોજ એ સુગમતાથી મનની શક્તિઓનું નિયંત્રણ કરી શકે.

દૂર ઝવણુ, વિચાર પાન, મેસ્મેરીઝમ, હિપ્નોટિઝમ, દૂરથી ઉપચાર, માનસિક શક્તિથી ઉપચાર વગેરેના અભ્યાસથી એ સ્પષ્ટ પ્રમાણિત થાય છે કે મન છે, અને ઉન્નત વિકસિત મન નિમ્ન મનને પોતાને આધીન કરી શકે છે. હિપ્નોટિઝમદ્વારા સમોદિત વ્યક્તિના અનાયાસ લેખ તથા અનુભવથી આપણને સુપ્ત મન અથવા ચિત્ત કે ચોવીશે કલાક કામ કર્યો કરે છે તેના અસ્તિત્વનો પત્તો લાગે છે.

મનમાં કાંઈ એક વિચાર વાળી દીધો તો રાત્રિમાં તે વિચાર ચિત્તની મદદથી વૃષ્ટિ પામશે. ચિત્ત કદી આરામ કરતુંજ નથી. એ તો ઉત્તમતાપૂર્વક ચોવીશે કલાક કામ કર્યોજ કરે છે. જે ચિત્તની પાસેથી કામ લેવાનું જાણે છે તે ધણું માનસિક કાર્યો કરી શકે છે. સર્વ મહાપુરુષો ચિત્ત પર પોતાનું નિયંત્રણ રાખે છે તમારે ચિત્ત પાસેથી કામ લેવાની કળા જાણવી જોઈએ.

મન આ પૃથ્વી પર મોટામાં મોટી શક્તિ છે જેણે મનને વધ કરી લીધું એ તો સર્વ શક્તિઓથી પૂર્ણ છે. એ જ્યાં મનને પોતાને આધીન લાવી શકે છે. મનદ્વારા ધણું દેહના ઉપચાર કરાય છે. મનુષ્યના મનની વિચિત્ર શક્તિઓ જોઈને ખુબ આશ્ચર્ય અને અચંપે થાય છે. આ રહસ્યમય મનનો આધાર અથવા ધામ તો ઈશ્વર અથવા આત્મા જ છે.

આ ભૌતિક શરીરથી કરાયેલું કાંઈ પણ કાર્ય મનની પૂર્વ

જો બધા વિચારોને નષ્ટ કરવામાં આવે તો મન જેવી કાષ્ઠ વસ્તુ રહેશે નહિ. માટે વિચાર એજ મન છે. આ વિચારોથી અવગત સંસાર જેવી સ્વતંત્ર કાષ્ઠ વસ્તુ જ નથી. જો તેટલા નિકટ સંબંધવાળા હોય, પણ એ વિચારો એક સાથે મનમાં રહી શકતા નથી.

મન જેનું ચિંતન કરે છે, એવું બની જાય છે. આ એક અદ્વિત મૈત્રેયોગિક નિયમ છે. તમે જો કાષ્ઠ વ્યક્તિના દોષોનું ચિંતન કરો છો તો તે સાથે તમારું મન એ દોષોથી ભરાઈ જાય છે, પછી મનુષ્યમાં એ દોષ હોય કે ન હોય. તમે તમારા ગુણત વિચાર, સુરા સંસ્કાર અથવા મનની સુરી આદતોને લઈને બીજા મનુષ્યમાં દોષ દેખો છો. એ વ્યક્તિમાં એ દોષ અસ્પષ્ટ પણ ન હોય, તો પણ તમે તમારા દુર્ચિન્ધાર, ધૃત્યાં, સંકોચો, શુદ્ધિ અથવા દોષ દ્રષ્ટિની આદતને લઈને તેના પર એ દોષ આરોપિત કરો છો. એટલા માટે બીજાનું અપમાન કરવાની તથા બીજાના દોષો જોવાની સુરી આદતો ત્યાગ કરો. બીજાની પ્રશંસા કરો. બીજાના ગુણ જોવાની ટેવ પાડો. બીજાના દુર્ગુણો પર જાંજલી કુતરાની જેમ ધુરંડો નહિ. બધાનાં વંચાણુ કરો. આથી તમે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકશો, લોકો તમને ચાહશે, તમારો આદર સત્કાર કરશે.

સુપ્રતિ એ કેવળ નિષ્ક્રિય વિગ્રાતિની અવસ્થા નથી. એનું તો ચર્ચુ જાંજીર દાર્શનિક મહત્વ છે. વેદાંતીઓ આ અવસ્થાનો ધણો ઉડો અને કાળજીપૂર્વકનો અભ્યાસ કરે છે. આ અભ્યાસદ્વારા અખૌતવાદી દાર્શનિકોને ગુપ્ત, મૌન સાક્ષી, આત્મને શોધવાનું અને એળખવાનું સાધન મળે છે.

મન પૂરેપૂરું સુષ્પ જાય તો પણ આત્મા તો સદા જગતો જ રહે છે. આ જગતની માતા રાજેશ્વરી, જીવોને પોતાની અને પ્રભુની પાસે લઈ જાય છે અને સુપ્રતિના સમય દરમિયાન એને પોતાની ઝાલી

સરખા ચાંપી એનામાં નવી સક્રિત, નવી શાંતિ તથા નવી સ્ફુર્તિ જારી, એને બીજા દિવસને માટેના જીવન સચામ માટે લાયક બનાવે છે આ સુષુપ્તિ વિના આ ભૌતિક જગતમાં જીવન અસભવ થઈ જાય, કારણ કે અહિં કુખ, રોગ, ચિંતા, શોક, બધા, વ્યાકુળતા વગેરેની બોલબાલ છે જે દર ક્ષણ મનુષ્યને પીડીત કરી રહે છે. જો મનુષ્યને એક રાત્રિ પણ ગાઢ નિદ્રા નથી મળતી, જો કાંઈ રોગીની સેવા સુશ્રૂષામાં રાતના થોડા કલાક એ જાગે છે, અથવા સિનેમા જોવા માટે જાગરણ કરે છે તો બીજો દિવસ એને કેવી સુસ્તી રહ્યા કરે છે ?

ન્યાય દર્શન અનુસાર મન અણુના આકારનું છે મહર્ષિ પતંજલિના રાજયોગ અનુસાર એ વિષુ અથવા સર્વ વ્યાપક છે, વેદાંત અનુસાર એ શરીરના આકારનું છે

મન જડ છે મન સુક્ષ્મ પદાર્થમાંથી બનેલું છે આ બેદ એ સિદ્ધાંત પર નિર્ભર છે કે આત્માજ ચૈતન્યનું એક માત્ર મૂળ છે આત્મા સ્વયં પ્રકાશ છે એ પોતાની જ્યોતિષી પ્રકાશમાન છે મન અન્નના સુક્ષ્મ ભાગમાંથી બને છે

મનની તુલના પાણી સાથે કરી શકાય છે પાણી ચાર અવસ્થામાં રહે છે એટલે કે હાઈડ્રોજન અને ઓક્સીજન રૂપ એની કારણ અવસ્થા છે, પાણીના રૂપમાં એની સુક્ષ્મ અવસ્થા છે બરફના રૂપમાં એની સ્થૂળ અવસ્થા છે તથા વરાળ કે બાષ્પના રૂપમાં તેની વાયુરૂપ અવસ્થા છે આજ રીતે જાગ્રત અવસ્થામાં મન સ્થૂળ અવસ્થામાં હોય છે અને ત્યારે તે ઇન્દ્રિયાયોગી ઉપયોગ કરે છે

સ્વપ્નાવસ્થામાં કાર્ય કરતી વેળા મન સુક્ષ્મ અવસ્થામાં હોય છે સુષુપ્તિમાં એ તેના કારણ રૂપ મૂળ અવિષ્ઠામાં વિલીન થઈ જાય છે ત્યારે તે કારણ અવસ્થામાં રહેલું હોય છે અને નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં

જ્યારે તે ધ્વજમાં લીન થાય છે ત્યારે તેનું વાયુની માફક તે વ્યાપ્તિશયન થાય છે.

જેવી રીતે આ ભૌતિક શરીર સ્થૂળ પ્રવાહી વાયુરૂપ પદાર્થોથી બનેલું છે તેવી રીતે મન પણ વિલિન્ન શ્રેણીના ધનત્વવાળા સૂક્ષ્મ પદાર્થોથી બનેલું છે તે દરેકનાં સ્પર્શનો અતગ અનગ હોય છે. રાજયોગી ગંભીર સાધનાદ્વારા મનના જુદા જુદા સ્તરોને બેદતો આગળ પ્રગતિ કરતો જાય છે.

જેવી રીતે તમે તમારા સ્થૂન શરીરનું પોષણ અન્નથી કરો છો; તેવી જ રીતે તમારે મનને માટે પણ અન્ન તથા આત્માને માટે આધ્યાત્મિક આહાર આપવો પડશે.

ઝાપારમા તમને ખોટા આવી હોય કે તમારો એકનો એક પુત્ર મૃત્યુ પામ્યો હોય, ત્યારે પૌષ્ટિક ખોરાક ખાના છતાં તમે દુઃખાળા અનના જાઓ છો તમે આતરિક નમઝાઈ અનુભવો છો આ સ્પષ્ટ સાબિત કરે છે કે મન છે અને પ્રસન્નતા સૌથી ઉત્તમ માનસિક આહાર છે.

જ્યારે કોઈ માતા પોતાની પુત્રીના લગ્ન પ્રસંગે એટલી બધી પ્રવૃત્ત રહે છે કે, એ જમવાનું પણ ભૂલી જાય છે, પરંતુ તે સગા આનંદી જ રહે છે, એનું હૃદય પ્રસન્નતાથી ભરપૂર હોય છે આ પ્રસન્નતા અને મુદિતા એના મનને માટે શક્તિશાળી 'ટોનિક' છે જો કે એ ખોરાક તો બરાબર લેતી નથી તો પણ એને આતરિક માનસિક બળ મળે છે.

મનો જય યા મન પર વિજય

આ ભૌતિક જગતનું જીવન તો આત્મિક જીવનની તૈયારી માત્ર છે મનને શુદ્ધ રાખી ગંભીર સતત ધ્યાનદ્વારા, યામન જીવન

આપ્ત કરી શકાય છે પરમાનંદ સ્વરૂપ આ અમર હૃવનને સ્વર્ગનું સામ્રાજ્ય કહેવામાં આવે છે જાનનમાં દૃઢ છે કે સ્વર્ગનું સામ્રાજ્ય તમારી પોતાની અદર કે' આ અક્ષર હૃવનનો સાક્ષાત્કાર કરો હે ભાઈ! મનને વશીકૃત કરી આત્માના પરમાનંદનું પાન કરો

જે સાધક હૃતેદ્રિય છે અભ્યાસ પ્રવણ છે, જેનામાં શુરભક્તિ તૌરાગ્ય તથા વિવેક છે, જેનો શ્વરૂપ દૃઢ છે, તથા જેનામાં ધ્યયરત્ના અસ્તિત્વમાં 'પૂણ્ડ' વિશ્વાસ છે એવા સાધકનેજ યોગશાસ્ત્રનાં રહસ્યોક સમજાવી શકાય

મન એક જ છે, પરંતુ સ્વપ્નવસ્થામાં માયા શક્તિદ્વારા એ દ્વૈત રૂપ ધારણ કરે છે આ મનજ ગુલાબ પુષ્પ, પર્વત હાથી નદી સમુદ્ર અને શત્રૂ વગેરેનું રૂપ ધારણ કરે છે જેવી રીતે ગરમી એ અગ્નિથી અભિન્ન છે તેવીજ રીતે સ્વપ્ન મનથી અભિન્ન છે એનાથી મન અસાંત રહે છે આ સ્વપ્નનો રજસ શક્તિથી પેદા થાય છે આ સ્વપ્નનોજ મનની અસાંતિનું કારણ છે આ વિદ્યોપને ભકતો જપ ઉપાસના તથા ઇષ્ટદેવની પૂજાથી દુર કરે છે

વિદ્યોપશક્તિ એજ મન છે આ સ્વપ્નનોથી પૂણ્ડ મન એજ જગત છે વિદ્યોપ ન રહેવાથી મન એ મન રહેતું નથી વિદ્યોપના અભ્યાસમાં મનનું અસ્તિત્વ રહેતું નથી મનની આ વિદ્યોપશક્તિ માયા કહેવાય છે વિદ્યોપશક્તિદ્વારા મન ક્રોધાદિપ મચાવે છે આ વિદ્યોપ એજ રોતાન એજ વાસના એજ એવધ્યા અયરો તૃપ્તિ છે આ વિદ્યોપેજ વિશ્વામિત્રને પ્રોત્ક્રિય કરી હતી. પ્રયત્નશીલ સાધકને પણ આ વિદ્યોપ કુળાડી દે છે પ્રબળ વિવેક, સતત પાન તથા અનવરત પ્રભુવિચારદ્વારા આ વિદ્યોપનો નાશ કરો

વિદ્યોપને લપ્તે જુદા જુદા પ્રકારના વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે વિદ્યોપ અને વિદ્યોપ જને સારો જ ચાતે છે વિદ્યોપ મનને ગતિશીલ કરે છે.

કલ્પના મનને સ્થૂળ જનાવે છે વિક્ષેપ અને કલ્પના રહીત મન શૂન્ય છે વિક્ષેપ અને કલ્પના એ મનરૂપી પખીની બે પાખો છે. આત્મ વિચારદ્વારા એક પાખ અને વૃત્તિવિરોધદ્વારા બીજી પાખ કાપી નાખો આમ કરવાથી મન જોડું આ મહાન પક્ષી તત્ક્ષણ મરી જઈ નીચે પડશે.

આ મન એ આત્મા તથા શરીર વચ્ચે ભાગ પાડતી દિવાલ રૂપ છે જે અનવરત વિચાર દ્વારા આ દિવાલને તોડવામા આવે તો જેવી રીતે નદી સમુદ્રમાં જઈ મળે છે તેવી રીતે જીવ, પરમાત્મામાં મળી જાય છે.

આખો બંધ કરી દો, ધ્યાન કરો, અદૃશ્ય શક્તિ પ્રદર્શ્ય કરવા માટે હૃદય પટ ખોલો, બાહ્યબલમાં તમે વાચશો કે "તું" તારી જાતને ખાલી કર, હું તને ભરી આપીશ" આમ થાય ત્યારે અપરોક્ષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, કે જે શુદ્ધિથી પર છે જેમ નળ ખોલવાથી પાણી વહેવા લાગે છે, તે રીતે અજ્ઞાનના આવરણો તૂટતાં વારજ દિવ્ય જ્ઞાન પ્રગટિત થવા લાગે છે તમને દિવ્ય આયોગ તથા અપરોક્ષ અનુભવનો આનંદ મળશે. બધા વિચાર અને હિમ્મિઓના પર-પોટાઓને શાંત કરીને તમારે તમારી જાતને સ્થિત્તાની સ્થિતિમાં મૂકવી પડશે જેમ ટેલીફોનમાં ચાલી ફેરવોને વાત કરવા ઈચ્છનાર બે વ્યક્તિઓના સબધ તમે જોડો છો તે પ્રમાણે ઇન્દ્રિયોના અર્થો-માંથી મનને પરાવૃત્ત કરીને મનને આત્મામાં લગાડવું.

દૈત્તભાવ એ મન છે મનની કલ્પનાજ દૈત્તભાવ પેદા કરે છે. જે વિવેક, ગૌરાવ્ય, શમ, દમ અને સમાધાનના નિત્ય અભ્યાસથી બધી કલ્પનાઓને મનની અંદર અંતર્મુખ કરવામા આવે તો તમને દૈત્તભાવ કપાય દેખાશે જ નહિ પણી તો મન, મનજ રહેશે નહિ એટલે એ મન પોતાના મૂળસ્થાન આત્મામાં લય પામશે.

‘મારું મન બીજે હતું. મેં તે જોયું નહીં. મારું મન બીજે હતું તેથી મેં સાંભળ્યું નહિ.’ આવા શબ્દો આપણને સાંભળવા મળે છે, કારણ કે માણસ તેના મનથી જુએ છે અને મનથીજ સાંભળે છે.

વિષયાશક્તિ અને એવાં બીજાં બંધનો મનુષ્યને આ જગત સાથે બાંધે છે. બધા પદાર્થોના આકર્ષણોના ત્યાગ અને બધાં બંધનોનું છેદન-તેમાંજ ખરો સન્યાસ સમાજેલો છે. સન્યાસી કે યોગી આવાં આકર્ષણોથી અને બંધનોથી પર છે. તે અપરિમિત સુખ, પરમ આનંદ અને અનંત શાંતિ ભોજવે છે.

મનને ૭૦ શબ્દ સાથે એક બનાવી દેવું જોઈએ. જેનું મન ‘બ્રહ્મ’ માં લીન થઈ જાય છે, એ અભય બની જાય છે, એણે જીવન ખોય પ્રાપ્ત કરી લીધું મણાય છે.

ધ્યાનરૂપી તપ બધાં પાપને બાળી નાંખે છે આમ યત્નાથી શાશ્વત શાંતિ, પૂણ્યતા અને અમરત્વ બક્ષનારું સત્યતાન ઉદભવે છે.

નિત્ય અને નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા મનની વૃત્તિઓ બંધ કરો. આનાથી મન રહેશે નહિ. તમે યોગારૂઢ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. જ્યારે સમાધિ દરમ્યાન મન સત્યમાં લીન થઈ જાય છે ત્યારે સુપ્ત સંસ્કારો રૂપે રહેલ અવિદ્યાનાં બીજ બળી જાય છે. આ બીજ બાળનાર અગ્નિ તે યાનાગ્નિ છે.

જ્યારે યોગી ધ્યાનની ઉચ્ચતમ કક્ષામાં પહોંચે છે, જ્યારે તે એ સંપ્રતાત સમાધિમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે એ આ જન્મમાં જ “જીવન્મુક્ત” બની જાય છે. યોગિક સમાધિરૂપ અગ્નિ બધા સંસ્કારોને બરબીજૂત કરી નાખે છે. હવે પછી પુનર્જન્મનાં બીજ રહેતાં નથી.

સિદ્ધિઓ —

જાદુગર પોતાની ધારણા અને ઇચ્છા શક્તિથી સમસ્ત પ્રેક્ષક-ગણને હીપ્નોટાઇઝ કરી રાખે છે અને પોતાની રમત બતાવે છે એ એક જ્ઞાન દોરકુ દવામા ફેફ છે અને જોનારને એવો સંકેત કરે છે કે પોતે એ દોરકા પર ચડી જઈ એક પવકારામાં અદૃશ્ય થઈ જશે, પરંતુ જો ફોટો લેવામાં આવે તો ત્યાં એવું કશું જ હોતું નથી.

જ્ઞાનદેવ, ભટ્ટાચારી, પતંજલિ મહર્ષિ વગેરે ટેલીપથી (વિચાર-પાઠન) દ્વારા દૂરના મનુષ્યો સાથે વિચાર વિનિમય કરી શકતા 'ટેલીપથી' તો વિશ્વનો જુનામાં જુનો તાર વગરનો 'ટેલીફોન' અને 'ટેલીગ્રાફ' છે આજે પણ એવા યોગીઓ છે, જે 'ટેલીપથી' માં નિબળાત છે. વિચારનાં મોજા અવકાશમાં ખૂબજ ત્વરિત ગતિથી પસાર થાય છે વિચાર સર્વત્ર ફરે ફરે છે જેમ એક પત્થર એ નકકર ધન વસ્તુ છે, તેજ પ્રમાણે વિચાર પણ એક ધન વસ્તુ છે એ જોના તરફ ફેરવામાં આવે તે મનુષ્યને એ જરૂર અસર કરે છે.

મનની શક્તિનું રહસ્ય સમજો અને તેનો અનુભવ કરો તમારામાં રહેલી સુખ શક્તિઓને ખુલી કરો આપો બધું કરો. ધારણા કરો મનના ઉચ્ચતમ સ્તરોમાં શોધો તમે દૂરની ચીજો જોઈ શકશો દૂરનો અવાજ સાંભળી શકશો દૂર બેઠાં રોગો મગાડી શકશો અને આખના પવકારામાં દૂરની જગ્યાઓએ જઈ શકશો. મનની શક્તિ પર વિશ્વાસ રાખો જો તમને પૂરેપૂરે રસ હશે, તમારામાં પ્રવળ ઇચ્છા શક્તિ હશે અને સાથે સાથે પૂર્ણ શ્રદ્ધા હશે તો તમે જરૂર ફોતેદમદ થવાના મનનું મુળ આત્મા અથવા પરમાત્મા છે આત્મા પોતાની માયા જાગર ભામેક શક્તિ મારફતે મન પેદા થાય છે સમષ્ટિ મન એ સર્વવ્યાપક મન છે બધાં મનોનો સ્વરૂપો એ સમષ્ટિ મન છે સમષ્ટિ મન એજ દિવ્ય

ગર્ભ છે, એજ ઈશ્વર છે એજ કાર્ય ક્ષત્ર છે. રાજ્યોગી સમષ્ટિ મન સાથે એક રૂપ યજ્ઞ જાય છે અને એ રીતે બધાં મનોનુ કાર્ય જાણી શકે છે આવી મહાન શક્તિથી યોગી સર્વંજ્ઞ બની ગકે છે. યોગી વિશ્વચેતના અનુભવે છે.

આ સમષ્ટિ મનને દુહો. તમને ઉચ્ચતમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે, વિશ્વચેતનાનો અનુભવ થશે તમને જૂન, ભવિષ્ય અને વર્તમાનનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

તમને તન્માત્રા (મૂળ તત્ત્વો) નુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે દૂર સ્થાનવાની, દૂર જોવાની તમને શક્તિ મળી રહેશે બીજાના મનમર્મ શુ ચાલી રહ્યું છે. તે તમે જાણી શકશો તમને દિવ્ય ઔષધ અને પ્રભુની વિભૂતિઓ પણ મળશે વિશ્વમનને જોવાના વૈજ્ઞાનિક-સ્ત્રાવ્યો પણ છે તે માટે પવિત્રતા, પારણા, અનાસક્તિ, સદાચાર, સદ્વિચાર સત્કર્મ, શક્તિ, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, અદ્વિસા, તપ વગેરેના લાંબા સમય પર્વત નિયમિત અભ્યાસ કરવો જોઈએ

મનની બસિદારી તો જુઓ ! જ્યારે દિવ્યોદ્યાત્મક મનુષ્યની વાતો તમે સાંભળો, ત્યારે તમને નવાઈ લાગ્યા વગર રહેશેજ નહિ જે માણસને એણે કહી જોયો નથી કે જેને માટે એણે કહી કશું સાલ્યું પણ નથી, તેના જીવન ક્ષતાતનુ વધુ ને એ વિગતવાર કરે છે. એક યાદુદીબાઈ નોકરાણી એક યાદુદી ધર્મગુરૂની ખિન્નમતર્મા હતી. અને તે નોકરી દરમ્યાન યાદુદી બાપાના શ્લોકો સાંભળતી, જ્યારે તે માદી ધર્મ ઈસ્પીતાશ્રમા રહી ત્યારે અચાનક તેનું 'બેવકુ' બ્યકિતત્વ વિકાસ પામ્યું અને યાદુદી બાપાના શ્લોકો તે બોનવા લાગી તેને યાદુદી બાપા આવડતી નહેતી ધર્મગુરૂ પાસેથી અરજી કરેલ વસ્તુના બધા સરકારો તેના અર્ધજન્યુત આંતરિક હૃદય ઉપર પડેલા હતા અને તેથી તે શ્લોકો બોલી શકતી. કાંઈ પણ સરકારનો નાશ થતો

નથી ચિત્ત રૂપી આમોદાન યત્ર ઉપર તેઓની કદી ન બુસાય
એવી છાપ પડી જાય છે

એક પાદરી પોતાનું જીવન વ્યક્તિત્વ બુદ્ધી જાળવે નવું વ્યક્તિત્વ
નવું નામ અને નવો વ્યવસાય હ મહીના સુધી ધારણ કરતો
જ્યારે તેણે ખેડડા વ્યક્તિત્વનો વિશ્વાસ કર્યો ત્યારે તે પોતાનું જીવન
ધર છોડી શકતો પોતાના જીવન જીવન વિષેનું તમામ બુદ્ધી જાળ
શકતો અને હ મહીના પછી પોતાના મૂળ સ્થાને પાછો ફરતો તથા હ
માસ સુધી જે અન્ય વ્યક્તિત્વ ધારણ કરતો તેના વિષે તેને તદ્દન
વિસ્મરણ થઈ જતું.



પ્રકરણ ૫ મું

આધ્યાત્મિક સાધના

વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો

૧. બ્રહ્મ મુહુર્તમાં હમેશાં ચારવાળે ઉઠો, પ્રાર્થના, જપ, કીર્તન તથા ધ્યાન કરવા માટે બ્રહ્મ મુહુર્ત ધણે અનુકૂળ સમય છે.

૨. આસન જપ અને ધ્યાનના નિયમિત અભ્યાસ માટે પૂર્વાભિમુખ અથવા ઉત્તરાભિમુખ પદાસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં દરરોજ પૂર્વે ત્રણ કલાક સુધી બેસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન તથા પ્રાણાયામ હમેશાં નિયમપૂર્વક કરવા જોઈએ નિયમિત રૂઠ્ઠા જવાની ટેવ પાડો.

૩-પ્રાતઃકાળમાં જપ, લાળન કે ધ્યાન માટે આસન પર બેસતાં જ જે સ્તોત્ર વગેરે કંઈક હોય તેની સહચાર કરો.

૪-મંત્ર જપ-‘મણિવ’ ઓ (અંકાક્ષર) ‘ૐ’ નમો ભગવતે વાસુદેવાય, (દ્વાદશાક્ષર) ઓ નમો નારાયણ (ત્રાય અષ્ટાક્ષર), ઓ નમઃ શિવાય, (પંચાક્ષર) શ્રી રામ જયરામ જપ જપ રામ, હરિ ઓ, બ્રહ્મ ગાયત્રી અથવા પોતાની રુચિ અનુસાર કોઈપણ ઇષ્ટ મંત્રનો જપ નિયમ પૂર્વક કરો.

૫-આહાર-આહાર શુદ્ધિથી જ સત્ત્વ શુદ્ધિ થાય છે. હમેશાં શુદ્ધ અને સારિયક મુકતાહાર કરો. મસ્યું, આમળી, રાઈ, તેલ, લાસણ, કુંભળી અને હીંગ વગેરેનું સેવન ન કરો. મિતાહારી બને. પેદ વધુ બરીને જમો નહિ. જે વસ્તુ તમને ખૂબજ પ્રિય હોય તેનો

વર્ષમાં પંદર દિવસ ત્યાગ કરો. ભોજન સાદું, સ્નિગ્ધ અને સરસ હોવું જોઈએ. તે પ્રાણુ ટકાવવા માટે હોય છે. જીવના સંયમ માટે વર્ષમાં એક મહિનો ખાંડ, ચા અને મીઠું બંધ કરો. દાળ, શાક માટે તથા ચા દૂધ માટે બીજવાર ઉપરથી ખાંડ કે મીઠું મંગી નહિ.

૬-પૂજા ઘર-જપ, પૂજા અને ધ્યાન માટેના ઝોરડાને હંમેશાં તાળા કુંચીથી સુરક્ષિત રાખો.

૭-સ્વાધ્યાય-આ પૂજના ઝોરડામાં વેદ, ઉપનિષદ, પુરાણ, બ્રહ્મસૂત્ર, શ્રીમદ્ ભાગવત, શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા, યોગવાષિષ્ઠરામાયણ, આદિત્ય હૃદય વગેરે ધર્મ ગ્રંથોનું તથા સ્તોત્રોનું અભ્યયન નિત્ય નિયમપૂર્વક કરો.

૮-બ્રહ્મચર્ય-વીર્ય રક્ષા એજ બ્રહ્મચર્ય છે. અતિ સાવધાનીથી વીર્યની રક્ષા કરો. વીર્ય એ ઇશ્વરની વિભૂતિ છે. વીર્ય એ જીવનદાયી શક્તિ છે, પરમ ધન છે, વીર્ય પ્રાણુ છે. શુદ્ધિનો સાર વીર્ય છે. વીર્ય ધારણ કરવું તે જીવન અને વીર્ય બિંદુનું પતન એ મરણ છે. મરણ બિન્દુ પાતેમ જીવન બિન્દુ ધારણાત્મક !

૯-સત્સંગ-સત્સંગતિજ પરમ ગતિ છે. ખરાબ સોખ્ણતથી બચો. ધૂમ્રપાન, સુરાપાન તથા માંસાહારનો ત્યાગ કરો.

૧૦-મોન-હંમેશાં, દિવસમાં બે કલાક, અગર તો અઠવાડિયામાં એક દિવસ નિયમપૂર્વક મોનનું પાલન કરો.

૧૧ ઉપવાસ-પર્વના દિવસોમાં વ્રત પાલન કરો એકાદશીને દિવસે નિરાહાર, દુધાહાર, ફલાહાર, સાત્વિક યુક્તાહાર અથવા એકાહાર કરો.

૧૨ દાન-પેતાની સંપત્તિ પ્રમાણે પેતાની આવકોના અમૂક ભાગ, લગભગ રૂપીઆમાં એક આનો દરેક માસમાં અગર દરેક દિવસે દાનમાં વાપરો.

૧૩ સત્ય ભાષણ-હંમેશાં સાચું બોલો, અસત્ય કદાપિ બોલો નહિ. પ્રિય બોલો. સત્ય બોલો. આહુતું બોલો.

૧૪ અપરિશદ્-અધિક વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન કરો. ચારની જગ્યાએ ત્રણ કે બેજ વસ્તુ રાખો. હંમેશાં સંતોષ રાખો. સંતોષ જ સુખનું મૂળ છે.

૧૫ અહિંસા-મન, વચન અને કર્મથી ક્રોધપણ વખતે ક્રોધને પણ દુઝી ન કરો. અહિંસા જ પરમ ધર્મ છે. ક્રોધને ક્ષમાથી, વિરોધને અનુરોધથી, ઘણાને દયાથી, દેખને પ્રેમથી તથા હિંસાને અહિંસાની પ્રતિપક્ષ ભાવના વડે છતો.

૧૬ દેવાવક્ષંબન-પરાધીન અને પરાવક્ષંબી ન બનો. નોકરોના હારોસા ઉપર રહો નહીં. દેવાવક્ષંબન યેષ્ઠ ગુણ છે.

૧૭ આત્મવિચાર-દિવસે જે કંઈ પાપ કર્યું હોય તેનું આપશિત રાત્રે સૂતાં પહેલાં કરો. જે કંઈ પાપ રાત્રે કર્યું હોય તેનું આપશિત પ્રાતઃકાળમાં ઉઠતાંજ કરો. પ્રાતઃકાલે વિદ્યાન બેન્ગમિન કેન્દ્રીનની મારફત આત્મનીરીક્ષણ અને કોણ સંશોધન માટે હંમેશાં આધ્યાત્મિક રોજનીચી નિયમિત કરો. આમજ બ્યાન રાખો. પાછલી વાત જૂલી જાઓ.

૧૮ મૂત્યુત્તં સમરણ-એટલી પકડીને એટલે કાળ આપણા માથા ઉપર તૈયારજ છે, એ જૂલો નહિ. ધર્માચરણ કરો. સદાચાર એજ ધર્મ છે.

૧૯ આત્મ ચિંતન-હંમેશાં સૂતાં અને જાગતાં પહેલાં નિયમ-પૂર્વક આત્મચિંતનનો અભ્યાસ કરો.

૨૦ આત્મ સમર્પણ-પૂણું રીતે તમારી જાતે જ ભગવાનને તમારી જાત સમર્પણ કરો. સર્વ જાગત ભગવાનના ચરણમાં યોગાવર કરી દો. પૂણું આત્મ સમર્પણ કરો.

ઉપરોક્ત આધ્યાત્મિક વીસ નિયમો એ સાધનાઓનો સારાંથ છે. આ નિયમોના પાલનથી તમે મોક્ષ મેળવી શકશો. આ સધના નિયમોનું અક્ષરચઃ પાલન કરવું જોઈએ. નિયમ પાલનમાં જરા પણ ઢીલું મુકશો નહિ.

આધ્યાત્મિક માર્ગ કંટકપૂર્ણ, સંકલ્પ વિષમ અને દુર્ગમ છે. ક્ષેપ તમે નાહિંમત પણ ચર્ષ જશો. કોઈવાર તામસિક, આસુરી વિરોધ શક્તિઓ તમારું પતન પણ કરી દેશે. તમારી સંકલ્પ-શક્તિને પ્રબળ બનાવવા માટે તેમજ પ્રતિકૂળ બળોનો સામનો કરવા માટે વારંવાર સંકલ્પ કરતા રહો. આથી તમે વીરતાપૂર્વક યોગસીડી પર ચઢી શકશો. નીચે દર્શાવેલ સંકલ્પના દરતાપૂર્વકના પાલન અર્થે આધ્યાત્મિક દૈનિક નોંધ-પુસ્તક રાખો.

- ૧-હું આજે ચાર વાગે પ્રાતઃકાળાધ્યાનાભ્યાસ માટે અવશ્ય ઉઠીશ.
- ૨-હું નિશ્ચય એક માસ પર્યંત બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીશ.
- ૩-હું કોઈપણ સંજોગમાં આજે સત્ય બોલીશ.
- ૪-હું આજે કડવો કે અસ્હીલ શબ્દ બોલીશ નહિ.
- ૫-હું આ રવિવારે ૨૦૦ માળા જપ કરીશ.
- ૬-હું આ રવિવારે પૂર્ણ મૌન પાળીશ.
- ૭-હું એકાદશીએ ઉપવાસ કરીશ.
- ૮-હું આ રવિવારે સંપૂર્ણ ગીતાનો સ્વાધ્યાય કરીશ. જે કલાકે મુદ્દમંત્ર કે ગુરુમંત્રનો લિખિત જપ કરીશ.
- ૯-હું આ માસમાં આવકનો દસમો ભાગ દાન કરીશ.
- ૧૦-હું આજે બોજનમાં માત્ર ત્રણ ચીજો લઈશ બપોરે દાળ, ચોટી અને રાત્રે દૂધ.
- ૧૧-હું આજે પગરખાં અને પ્રચારીનો ઉપયોગ નહિ કરું.
- ૧૨-હું આજે ક્રોધ કરીશ નહિ.

આમાંથી કાઢ સંકલ્પનો લાંબ થશે તો હું રાત્રે જાગીશ નહિ તથા દસમાળા જપ વધારે કરીશ આ સંકલ્પો કરતી વેળા હંધરની છબી સન્મુખ હાથ જોડી એની કૃપા તથા કૃપા માટે પ્રાર્થના કરો એથી તમારા સંકલ્પ પાલન માટે પ્રભુ પ્રળગ શક્તિ આપશે.

તમારા પ્રયાસમાં નિષ્ફળ થવા છતાં નિશ્વસાદી ન જાનરો. દરેક પ્રકારની વિક્ષતાએ સફલતાની સીડી છે. અધિક દૃઢતા અને વિશ્વાસ પૂર્વક ફરીથી સંકલ્પ કરો તમે જરૂર સફળ થશો. એક નળગાદી પર વિજય મેળવવાથી બીજી નળગાદી પર વિજય મેળવવાની આવશ્યક શક્તિ મળી રહેશે બાળક ચાલતા શીખતું હોય છે, ત્યારે એ પડે છે, ફરી ઉઠીને ચાલવા પ્રયત્નશીલ બને છે અને તે ચાલતા શીખી જાય છે. આજ પ્રમાણે તમારે પડ્યા પછી વારંવાર ઊઠવું પડશે સમય જતાં તમે સ્થિરતા પૂર્વક યોગના શિખર પર નિર્વિઘ્ને પહોંચી જશો, અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ મેળવશો. ધ્યેય તમને સંકલ્પ શક્તિ પાળવામાં સહાય કરે.

વૈરાગ્યનો સંદેશ:-

આ સંસારમાં આનંદનો અક્ષ માત્ર પણ નથી. આ વિશ્વમાં અધર્મી વસ્તુઓ શ્રામક છે સંસારની સર્વ સ્ત્રીઓ દુઃખ જન્ય છે, અને જોખમથી ભરેલી છે આ જીવનમાં નધર સ્વભાવ હોવો એ એક મોટા શ્રાપ છે આ યરીરમાં હું સૌદમ છે કે જેનો ઉપભોગ કરાય ? એ તો માંસ અને રૂધિરથી બનેલું છે સડતું એ એની ગતિ છે. કાષ્ટ ઝેરી વસ્તુ પણ હૃદયોના રિષય બેટલી ઝેરી હોતી નથી. ઝેરી વસ્તુથી આ એક ચરિત્ર નષ્ટ થાય છે. પણ વિષયોના ઝેરથી આવતા જન્મોના કેટલાય ચરીત્ર નષ્ટ પામે છે

૬.૫, રોક, રોગ અને મૃત્યુથી વિંટળાએલ આ વિષયી જીવનને પિકકાર છે. આ જન્મમાં તમને એક પણ વસ્તુ એવી નહિ

મળે કે જે એક પણ પૂરતી પણ મધુર અને લાલદાથી હોય મહાનમાં મહાન વ્યક્તિ પણ કાર્ણાતરે ધૂળમાં મળી જશે સમ્રાટ, કવિ, વિજ્ઞાનવિશારદ, પ્રખર વક્તા અને પ્રતિભાપૂર્ણ અનેક વ્યક્તિઓ આવશે અને ચાલી જશે

માનવ જન્મ પ્રાપ્ત થવો અત્યંત દુર્લભ છે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે આ મહામોયો જન્મ મળ્યો છે અસાની લોકો મૂર્ખ બાળકની માફક આ ક્ષણભર વિષયોમાં ફસાય છે પરિણામે તે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમાં વારંવાર અટવાયા કરે છે એકેનો એક વિષય-ભોગ વારંવાર અચરવામાં તેને જરીયે શરમ પણ આવતી નથી. અસાની મનુષ્યનું આ કેવું દુઃખ પૂર્ણ જીવન છે ! કેવી ક્ષાન્નનક પરાકાષ્ટા છે

વિવાહ થવાથી, પુત્ર પ્રાપ્તિ થવાથી, પગાર વધવાથી તેમજ અચાનક ધનલાભ થવાથી તમે હર્ષિત થઈ જાઓ છો, પરંતુ જ્યારે તમારી પત્નિનો દેહાંત થાય, ધનની હાનિ થાય અને નોકરીમાંથી તમને છૂટા કરવામાં આવે ત્યારે તમે શોક સાગરમાં ડૂબી જાઓ છો.

હે પ્રિય મિત્ર ! આ સસારમાં શું વાસ્તવમાં કંઈ વસ્તુ જીએ છે-દુઃખ કે સુખ, તે મને બતાવશે કે ? શું શું આ સસારની માયા જાળને સમજી ચૂક્યો છે ? આ સસાર એક વિદંબણું છે તારું મન તથા ઈન્દ્રિયો દર પગે તને ખાડામાં ધકેલી રહી છે તે ભ્રમવશ થઈને આ દુખને સુખ માની લીધું છે. આ જગતમાં સુખ તો બેસ માત્ર પણ નથી.

જ્યારે તમારું મૃત્યુ આવશે ત્યારે શું તમારો પુત્ર, મિત્ર કે સખધી તમને ઉગારી શકશે ? જગતમાં તમારો એક પણ એવો મિત્ર કે, જે સંપૂર્ણપણે નિસ્વાર્થી હોય ? એ બધાં નર્મો સ્વાર્થીજ છે. શુદ્ધ પ્રેમ ક્યાંય નથી. પ્રભુ કે જે તમારા અમર મિત્ર તથા

પિતા છે, જે તમારા હૃદયમાં નિવાસ કરે છે, તેને તમે બંધે બંધી જાઓ. પણ એ તમને જૂતવાના નથી મૌનમાં એની તમે ઉપાસના કરો. એ દેવાધિદેવ ઈશ્વરની પૂજા કરો. તે તમને પ્રેમ તથા શાન્તિના આશીર્વાદ પ્રદાન કરશે.

અવિવેકને લઇને તમે તમારા દિવ્ય સ્વરૂપને જૂની જાડ, સ્ત્રી, બાળ બચ્ચાં અને ધનમાં આસક્ત થઇ જવા છો. કિરીસર વ્યવસ્થામાં તમે અજ્ઞાન રૂપી આવરણથી દુઃખાચ્છેદા રહો છો. જીવાનીમાં સ્ત્રીઓના પાશમાં આબદ્ધ બની જાઓ છો. જુદાવસ્થામાં તમે સસારના બારથી દુઃખાઈ જાઓ છો. ઈશ્વરની આરાધના માટે તમને ક્યારે સમય મળશે ?

વિષય સુખ તો ક્ષણિક, બામક, કાલ્પનિક અને મિથ્યા છે એક દાણા જેટલું સુખ, પર્વત જેવડા દુઃખ સાથે મળેલું છે. ભોગ વડે ઇચ્છાની પૂર્તિ થતી નથી, પણ ઉચ્છુદ પુણ્યોએની પ્રવજતાને લઇને મન વધારે ને વધારે અર્થાત બનતું જાય છે. વિષય સુખજ જન્મ મૃત્યુનું કારણ છે. જ્ઞાન તથા શાંતિનું એ મહાન દુસ્મન છે.

ધનોપાજ્ઞન માટે આ સ્વાર્થપૂર્ણ સંધર્ષો તથા યોજનાઓનો ત્યાગ કરો. નિષ્કામ ભાવનાથી હરેક કામ કરતા રહો. સીધેસીધા આપણા સુત્રધાર ભગવાન તરફ આમળા ધપતા જાઓ. ભગવાન આ બધા માંસ પિંડોના જેવે જેલો રહ્યા છે. ભગવાનના ચરણમાં તમને નિત્યસુખ અને સાચા જ્ઞાન મળી રહેશે. દૈનિક જપ અથવા ધ્યાનના અભ્યાસથી તમે પ્રભુ સ્વરૂપમાં લીન થઇ જાઓ.

આ બામિક જીવન તરફની આસક્તિઓનો ત્યાગ કરો, ઇશ્વર ચરણ શોધો. આ લોક અને પરલોકના વિષયો અત્યે સ્થાપી પૈરાયને વિકાસ કરો. જૂતકાળમાં તમારે અગણિત માતા, પિતા, પત્નિએ અને બાળકો થયાં છે. તમે એકલાજ જાઓ. અને એકલાજ જવાના છો. તમારા કર્મ સિવાય બીજા કોઈ વસ્તુ તમારી સાથે

આવશે નહિ, માટે ઇશ્વરની આરાધના કરો, એનો સાક્ષાત્કાર કરો, એથી તમારી સર્વ વિટંબણાઓ દૂર થશે.

હે રામ ! તમે નિત્ય આનંદ અને શાશ્વત મુખતુ અસીમ ધામ પ્રાપ્ત કરવા આહો છો ? શું તમારામાં શાશ્વત શાંતિ અને અમરત્વની વૃષ્ટિ છે ? ત્યાં નથી દુઃખ કે નયી શોક, નહિ બૂખ કે નહિ તૃષ્ણા, નથી ત્યાં ભય કે શોક, ત્યાં નથી શંકા કે ભ્રમ, એવા બ્રહ્માના મધુર ધામમાં નિવાસ કરવાની તમને ઇચ્છા થતી નથી ?

મારા પ્રિય રામ ! વિષયી જીવન પ્રતિ દોષ દષ્ટિ કેળવે, તથા ઋષિ મુનીઓ અને સાધુ સતોના સમાગમ દ્વારા સાચો શાશ્વત વૈરાગ્ય પેદા કરો સેવા કરો. પ્રેમ કરો દાન કરો દયાળુ બનો. ભક્ષા બનો ભયું કરો. જપ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી આજ જન્મમાં ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર રૂપ બ્રહ્મજ્ઞાનની સિદ્ધિ મેળવો.

બ્રહ્માનંદ-ધામની એક માત્ર ચાવી વૈરાગ્ય તમે સરજ કરો. તમે સર્વે પરમ જ્યોતિર્માય બ્રહ્મ ધામ પ્રાપ્ત કરો.

વિવેકી બનો :—

તથા, પોશાક અને આભુષણો વિના શારીરિક સૌન્દર્ય હેજ નહિ એક ક્ષણને માટે એવી કલ્પના કરો કે આ બાહ્ય ચામડીને કાઢી નાખવામાં આવે, તો તો તમારે એક મોટો કડો લઈને મીઠા તથા કાગડાઓને ઉડાડતા રહેવું પડે આ શારીરિક સૌન્દર્ય છીછરું છે, બ્રામક અને નશ્વર છે. જે સૌન્દર્યની ઉંડાઈ ચામડી પૂરતીજ છે. આવા બાહ્ય સૌન્દર્યથી મોહિત ન બનો. જે તો માયા રૂપી જાદુ છે. અચર સૌન્દર્યનાં મૂળ તમારા આત્મા તરફ જાયો.

તમારા વાળ સફેદ થવા સાગે તો સમજ લેજો કે પમરાજની ચેતવણી આવી ગઈ. પમરાજને મળવા માટે તમારે તૈયાર થઈ જવું

એકાએક ચહેરા પરની કસ્યલીઓ અને શરીરો વાકિ તમને યમરાજની ચેનવણી બંધન કરે છે દાંત પડવા માડે, દષ્ટિમદ થવા લાગે ત્યારે તમારે એને મળવા માટે તૈયાર થઇજ નહીં પધારીમાં પડ્યા પડ્યા તમે પણ ડસકાં લેશો કે પ્રાણ પાણે હિંમત જશે છેલ્લું 'સકું' બરતા તો તમારી સારીયે સપતિ તમારા પુત્રો અને બાળીદારો લઈ લેશે. એક ગેવિ બે-ક તરફ દોડશે બીજો તમારી રોકડ તરફ નજર દોડાવશે, ત્રીજો તમારા વિમાની કાપલો ઉચ્ચાવવા માંડશે અને ચોથો તમારી ઝવેરાત હાથપગી કાઢવા માંડશે.

સસારીનું જીવન આતુ છે તમે તમારી માન મિત્રતાને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ઉપયોગ ચા માટે નથી કરતા ? મરીઓ અને સત મહાત્માઓની સેવામાં તમારી સપતિ કેમ વાપરતા નથી ?

મિત્રો ! બક્તિ, ખ્યાન, પવિત્રતા, સેવા જપ, પ્રાર્થના અને સહવિચાર દ્વારા અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બનો તમારે બધાય મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ જશે.

હે અમૃત પુત્રો ! આ સાંસારિક જીવનથી હવે બસ કરો. આ લૌકિક રાગથી પર જાઓ તમે તમારી સક્રિય નામ-યસ મેળવવા માટે લગાડી છે પણ એ નિષ્ફળ છે આત્માના પરમ ધન આગળ તમારી સપતિ એક ફૂટી કાઢી સમાન છે માટે એવું આધ્યાત્મિક ધન મેળવો. વ્યર્થ સંઘર્ષ બંધ કરો કામુક દષ્ટિથી તમે આજન્મ તમા બહુ દિવસો સુધી બટકમા હવે એ કામુક દષ્ટિનો ત્યાગ કરો. ખ્યાન કરો તમારા હૃદયની અવરતા આત્માને જુઓ એ મહિમાપૂર્ણ આત્માનાં દર્શન કરી કૃતાર્થ થાઓ.

આત્મા, પ્રજા કે પરમાત્મા એજ ગુપ્ત ખજાનો છે એ અમૃત પા છે એ મણિઓનો મણિ છે, એ અક્ષય અને અબ્યય પરમ ધન છે.

એને કાંઈ ચોરી શકવું નથી એ ચિંતામણિઓને ચિંતામણિ છે. તમે જે માગશો તે તમને આપશે.

બ્રહ્મવાણી દેશ તથા કાળથી પર છે. એ શાન્ત છે. તે સર્વ શરીરોમાં સમાન રૂપે પ્રકાશમાન છે. એ કાંઈ વિશેષ વિષય નથી. એ શુદ્ધ ચૈતન્ય છે એ સચ્ચિદાનંદ છે આ પ્રમાણે બ્રહ્મને જાણી સુદૃઢ અથવા પૂર્ણતા કેળવો. તમને શરીર રહિત સમજો. પરમ તથા નિત્ય આનંદની જોડે તાદાત્મ્ય સંબંધ અને શાંતિ સ્થાપન કરો.

તમારી પાસે જે છે તેમાં બીજાઓને હિસ્સો આપો. ભગવાનના નામનું કીર્તન કરતાં કરતાં હૃદયમાં આનંદ ભૂટતા ભૂટતા તમારા મનને પરમાત્મામાં લીન કરીને દિવ્ય જીવન જીવો.

બ્રહ્મચર્યનો સંદેશ

વિચાર, વાણી અને કર્મમાં પવિત્રતા એજ બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મચર્ય કેવળ જનને દિયવું જ નહિ પણ સર્વ ધંદિયોનું દમન છે. આ બ્રહ્મચર્યની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા છે બ્રહ્મચર્ય એ પ્રકારનાં છે. શારીરિક અને માનસિક શરીરનું નિયંત્રણ એ શારીરિક બ્રહ્મચર્ય છે તમારા વિચારોનું નિયંત્રણ એ માનસિક બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે. માનસિક બ્રહ્મચર્યમાં કામુક વિચાર પણ મનમાં પ્રવેશ કરી શકે નહિ. જાગૃત તેમજ સ્વપ્ન અવસ્થામાં પણ કામુક વિચારોથી સુકંત રહેવું તે બ્રહ્મચર્ય છે.

વીર્ય મદદ ધન છે. એ રૂપિરનું સાર તત્વ છે. બ્રહ્મચર્ય સાચે સાચ મહામોક્ષનું રતન છે. એ સર્વથી અધિક મહાન પ્રભાવશાળી ઔષધિ છે કે જે રોગ, ક્ષય અને મૃત્યુનો નાશ કરે છે આ આત્મોનું સ્વરૂપ બ્રહ્મચર્ય જ છે બ્રહ્મચર્યમાં જ આત્માનો નિવાસ છે.

વીર્ય એ જીવન, વિચાર તથા ચૈતન્યના સારે રૂપ છે. એક

વાર વીર્ય નષ્ટ થયું તો તમે દૂધ, માખણ, ઘી જામ, મકરધ્વજ કે ચક્રિતદાયક જસો વડે એની ચૂંતિ કરી ચક્રો નહિ વીર્યને સાવધાની પૂર્વક સુરક્ષિત રાખવાથી તે ઈશ્વરના ધામના દ્વાર ખોલે છે અને જીવનના ઉચ્ચ આદર્શોની પ્રાપ્તિમાં સદાયક બને છે બ્રહ્મચર્ય દ્વારાજ અગ્નિ યુનિઓ શ્રુત્ય પર વિનય મેળવી શકતા તથા સુખ અને જ્ઞાનક ધામ પામી શકતા.

બ્રહ્મચર્યના પાલન વિના તમે સ્વાસ્થ્ય સંપાદન કરી શકશો નહિ તેમજ આધ્યાત્મિક જીવન પણ મેળવી શકશો નહિ જીવનના દરેકાઈ ક્ષેત્રમાં બ્રહ્મચર્ય તો સફળતાની ચાવી છે. બ્રહ્મચર્ય એ અતીત સુખનું અવેશદાર છે મોક્ષધામના દરવાજા એ ખોલી શકે છે. રિદ્ધિ સિદ્ધિ એ તો બ્રહ્મચારીઓના પગ ચાટતી બાવે છે. બ્રહ્મચર્યના મદિમાત્ર વર્ણન કાણુ કરી શકે ? બ્રહ્મચર્ય અથવા નિષ્કલક પવિત્રતા એ સર્વોત્તમ તપ છે આ સંસારમાં એવી એક પણ વસ્તુ નથી કે જે બ્રહ્મચારી પ્રાપ્ત ન કરી શકે. બ્રહ્મચર્ય તેજ સારથે જમતને ચનાવમાન કરી શકે છે

ઇન્દ્રિય પરાવણુ જીવન તો સૌન્દર્ય, બળ, વીર્ય, સ્મૃતિ, ધન, ધર, પવિત્રતા તથા ઈશ્વરકક્ષિતનો વિનાશ કરે છે. શરીરમાંથી વીર્યના સ્ખલનથી શ્રુત્ય નીકટ આવી ચડે છે વીર્યના સરક્ષણથી આયુષ્ય વધે છે જે લોકો વીર્યનો અધિક હાથ કરતા હોય છે તે અશક્ત અને આજસુ બની જાય છે અકાળ શ્રુત્યને મોતરે

વીર્ય સક્રિતના હાથથી મનુષ્ય શારીરિક, માનસિક અને શુદ્ધિની દુર્બળતા પામે છે એવી અશક્તિ નાની નાની વાતોમા પણ ઉઠાઈ જાય છે તેઓ ઘણા રોગોનો શિકાર બનીને અકાળ શ્રુત્યને વશ થાય છે.

સંસારમાં અનેક પ્રકારનાં પ્રલોભનો અને વિલેપ હોવા છતાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન શક્ય છે. સુસંયમિત જીવન, ધર્મ પ્રયોગો સ્વાધ્યાય

જપ, ધ્યાન, સાત્વિક આહાર, આત્મ નિરીક્ષણ, સદાચાર, ત્રણ પ્રકારનાં તપ તથા અન્ય આધ્યાત્મિક સાધનાથી બ્રહ્મચર્ય વૃત્ત પામન કરવું શક્ય બને છે

જે ગૃહસ્થ વિષય ભોગમાં સંબંધ મેલે છે તે બ્રહ્મચારીજ કહેવાય. જે પાશ્વિક કામુકતાથી મુક્ત છે તે વચ પરંપરા જળવી રાખવાની જ કામના રાખે છે, તે પણ બ્રહ્મચર્યવૃત્તધારીજ ગણાય. પુત્ર કે પુત્રીના જન્મ પછી પતિન મા સમાન બની જાય છે.

અસ્તીય ચિત્રો ન જુઓ અસ્તીલ શબ્દો ન ઉચ્ચારો, કામોત્તેજક નવલકથાઓ ન વાંચો, અશિષ્ટ ભાવનાઓને હૃદયમાં પેસવાજ ન દો. કુસંગતનો ત્યાગ કરો સિનેમા ન જુઓ ધ્યાન, લસણ, ચટણી અને મસાવાનો ત્યાગ કરો. ચોષ્ટિક અને સાત્વિક આહાર લો. કામ શકિતનું ઓજસમાં પરિવર્તન કરો જપ, કિર્તન, દિવ્ય વિચાર અથવા આત્મ વિચાર તથા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આત્મ પરિવર્તન શક્ય બને છે, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસનનો અભ્યાસ તથા ગીતા અને હૃપનિષદનો સ્વાધ્યાય કરો. મોઝી મઢા/મા અને સાધુ સંતોનો સ સંબંધ કરો આથી કામ શકિતનું રૂપાંતર થઈ જશે,

બ્રહ્મચર્યનો જન્મ હો ! આ પૃથ્વીપર સાક્ષાત દેવતા રૂપ બ્રહ્મચારીની જપ હો ! તમે સર્વે સંસારમાં રહેવા છતાં બ્રહ્મચર્યથી આદર્શ દિવ્ય જીવન જીવો અને અમરત્વને વરો

ઉપદેશામૃત-તપશ્વર્ષીના નામ પર તમારા સ્વાસ્થ્યને લગાડશો નહિ શ્રી શંકરાચાર્યના વૈરાગ્ય ડિડીમનો ભાવ સહિત જપ કરવાથી, ભવૃંહરિનું વૈરાગ્ય શતક તથા યોગ વાશિષ્ઠના વૈરાગ્ય પ્રકરણોના અભ્યાસથી તેમજ ગીતાજ્ઞા સ્લોકોપર મનન કરવાથી તથા વિષય સુખોના દોષોનું ચિંતન કરવાથી તમે વૈરાગ્ય વધારી શકશો

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ક્રમિક છે. જે ત્રણ મહીનામાં યોગિક

અમરકારે પ્રાપ્ત કરવાની, તેમજ નિર્વિકલ્પ સમધીમાં પ્રવેશ કરવાની ઉતાવળ ન કરેશો. તમારે આધ્યાત્મિક માર્ગ ઉપર ધીમે પગલે આગળ વધવું પડશે.

આ જગત તમારું સર્વોત્તમ ગુરુ છે. જમન પામેથી તમારે ઘણા ઉપરેશ મદ્ય કરના પડશે. નિપ્કામ કર્મયોગની ભાવનાથી કર્મ કરવાથી સાંસારિક જન્મનો નાશ નથી. તમારા હૃદયની અંદર સ્થિત ઇશ્વરત્વની પ્રાપ્તિ માટે તમારે સંસ્કારનો ત્યાગ કરી દિમાકપની ગ્રહમાં જવાની જરૂર નથી. સંસ્કાર અને કામનાઓનો સંન્યાસ એ જ સંન્યાસ-મુદ્દસ્ય છે. સંસારમાં રહેા પણ સંસારી સુધિ ન રાખો. જગતના પ્રસાદોનો વચ્ચે રહેવા છતાં જે પૂર્ણત્વ મેળવે તે જ આયો વીર છે.

શિષ્યને ગુરુ કૃપાની આરશ્યકતા છે. આતો અર્થ એવો નથી કે શિષ્ય પોતાના હાથ પગ પણ ન હલાવે અને ગુરુના અમરકારના બરોસા પર બેસી રહે શિષ્યને માટે ગુરુ કંઈ સાધના કરી શકતા નથી એઓ તો ફક્ત પથ-પ્રદર્શન કરી જતાવે છે. શિષ્યની આશંકાઓ દૂર કરે છે, માર્ગમાં આવતાં પ્રસાદો કંટોકો અને યુક્તેલીઓ નિવારે છે, રસ્તો સરસ કરી આપે છે. શિષ્યે જાતેજ એ પથ ઉપર પગે ચાલીને જવાનું ■ યોગ રૂપી સીડી પર શિષ્યે જાતેજ ચઢવું પડશે.

સર્વ વસ્તુઓને સાચા રૂપમાં સમજી લેા. મોહિત ન બનેા. ભાવુકતાને ભક્તિ સમજવાની જૂઝઘા કરશે. સંકીર્તન વેળા ઉછળવા દૂરવાને ભાવ ન સમજશે. રાજસિક અસાતિને કર્મયોગ, તામસિક મનુષ્યને સાત્વિક પુરુષ, વાતવ્યાધિના કારણે રૂપ પાણુની ગતિને કુંડલીનીની ગતિ, તદ્દરા તથા નિદાને સમાધિ, મનોરાજ્યને ધ્યાન તથા શારીરિક નબતતાને જીવન મુક્તિ ન સમજશે.

જગતના નિયમોને સમજી સાવધાની પૂર્વક કર્મ કરો. પ્રતિનંદી ગુપ્ત રહસ્યોને જાણી લેા. મનને વશ કરવાના ઉત્તમ સાધનોને

અભ્યાસ કરો. મન પર વિજય મેળવો. મનોન્ય ઝેન વાસ્તવમાં પ્રકૃતિ તેમજ જગત્ પરનો વિજય છે. મનોન્ય પ્રાપ્ત કરવાથી તમે આપણા મૂળધામ શ્રદ્ધાની પ્રાપ્તિ કરીને સાક્ષાત્કાર કરશો કે “હું સર્વવ્યાપક, સમ્યક્દાનદ આત્મા છું.” વિવેકી બનો તમે સક્રિય યોગી બની સમસ્ત જગતમાં ખૂણે ખૂણે સુખ અને શાન્તિનો પ્રસાર કરો. આત્મિક સંભાવના સદા વિજય સંપાદન કરો.

સાધના સંબંધી ઉપદેશ

તમે દિવ્ય છો. એને અનુકૂળ જીવન જીવો. તમારા દિવ્ય સ્વરૂપનો અનુભવ અને સાક્ષાત્કાર કરો. કંઠજ્વાલિઓ, બ્યાધિઓ આવે તોય નિરાશ ન બનો. પ્રત્યેક મુશ્કેલી તમારા માટે સુઅવસર છે. તેમાંથી તમે તમારી ઇચ્છાશક્તિ અને સહનશક્તિનો વિકાસ કરી શકશો. એક એક કરીને બધીય મુશ્કેલીઓ ઉપર વિજય મેળવો. એ જ નવું જીવન, નિકસિત જીવન તથા ઇશ્વર મહીમા માટેનો પ્રારંભ છે. મુમુક્ષુ બનો. બગરાન બનો. અને આગળ ધમો વિશાળ બનો. દેવી સંપત્તિ, ધૈર્ય, ક્ષમા તથા સાહસિક વૃત્તિ ગળત કરો. એ બધું તમારામાં પ્રસુપ્ત સ્થિતિમાં પડેલું છે. એ વડે આધ્યાત્મિક અનુગમન કરી સાક્ષાત્કાર કરો કે, “હું અમર આત્મા છું.”

તમારો સ્વજનોને તમે ગુમાવો તો પણ વિસાપ ન કરશો. આ જગતરૂપી નાટકમાં “જન્મ તથા મૃત્યુ” એ દશ્યો છે. એ તો આધારું જાડું છે. વાસ્તવમાં નથી કોઈ આવડું કે જડું. આત્મા અમર છે. આત્મા બદલ છે.

સદા આચારવાદી રહો. બધી મુશ્કેલીઓમાં, બ્યાધિઓમાં અને વિપત્તિઓમાં હસતે મુખડે હરોહરો “આ પણ ચાલ્યું જશે” એ વાક્યનો સદા જપ કરો.

દુઃખ એ છૂટ્ટ વરદાન છે. દુઃખ આપણી આંખો ખોલે છે. દુઃખ મૂળો શિક્ષક છે. તમારા મનને દુઃખ ઇશ્વર તરફ પ્રવૃત્ત કરે.

૭. મુખ્યમય સમાધિની પ્રાપ્તિ પહેલાં સાધકને ધ્યુનું ધ્યુનું બોગવતું પડે છે. ધ્યુનું સાધકને અધિક કહેણુંદાં નડે છે. આધ્યાત્મિક યોગી જની વૃત્તિઓ અને બોગની વાસનાઓ નાબૂદ કરે, તમારે માટે ઉચ્ચવલ્લ અવિધ્ય પ્રતીક્ષા કરી રહ્યું છે.

આસ્તે આસ્તે બધી મુશ્કેલીઓ પર વિજય મેળવે. અવિચળ રહે. સચ્ચિદાનંદ આત્મામાં સ્થિર થાયે. ઉદાર, શાન્ત, સમન્વયપૂર્ણ માનસિક અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે.

જાન ૪ જનમ્દોહમ “હું આનંદ સ્વરૂપ છું, હું આનંદ સ્વરૂપ છું” એનો હંમેશા નાદ કર્યા કરે.

આદ્ય તથા સ્વયં માટે કાર્ય કરવું એ જીવન છે મન તથા હૃદયોપર વિજય મેળવે. એજ તમારા સાચા શત્રુ છે. આ જીવન-મતનું પાલન કરે, તમારી આંતરિક તથા બહ્ય પ્રકૃતિ પર વિજય મેળવે. જપ અને ધ્યાન દ્વારા વિરોધી તામસિક બળો સામે સંમાર્ગ એવે.

યોગની સર્વોચ્ચ સ્થિતિ વસ્થાનો તમારે હક સંકલ્પ કરો. તમારે અડમ નિશ્ચય કરો, તો તમે પડોડો તોયે વારંવાર ઉઠીને આગળ ચપડો. હંશરી ચૈતન્ય અનુભવો સાંસારિક વસ્તુઓ પ્રતિ વેરાગ્ય ઉત્પન્ન કરવા માટે પ્રમળ કામના તથા તૃષ્ણાઓનો ત્યાગ કરો. ઉન્નત આધ્યાત્મિક શાનના પામમાં વિચરો.

હે ભાઈ ! તારું પુરુષત્વ, નૈતિક શક્તિ અને આધ્યાત્મિક બળ પ્રદર્શિત કર. આધ્યાત્મિક જીવન એ ખાલી જકવાદ નથી એ માત્ર ઉત્તેજનાજ નથી. એ તો આત્મા માટેનું યથાર્થ જીવન છે, એ વિશુદ્ધ આનંદનો અતીત અનુભવ છે.

તમે સર્વ અંધર બનો. શાશ્વત સુખ, નિત્યાનંદ રૂપ દિવ્ય સુખાત્મ ખૂબખૂબ પાન કરો.

કથર સ્વરૂપમાં લીન રહો

હરેક વસ્તુના કોઈને કોઈ નિર્માતા હોય છે તે પ્રમાણે આ સૃષ્ટિના પણ સૃષ્ટા છેજ એને આપણે સરજનદાર ઇશ્વર કહીએ છીએ.

ઇશ્વર એ આ વિશ્વરૂપી મહાઅનંતનો સુત્રધાર છે. આપણા હૃદયનો એ અંતર્વાસી છે. એ સર્વ ક્રમોની અધ્યક્ષ છે. આપણા બધાં ક્રમોનો એ ફળદાતા છે. એના નામનાં ગાન કરો, એના નામનો જપ કરો. આપણા બધાં ક્રમોનાં ફળ એનેજ અર્પણ કરીને પ્રભુમય દિવ્ય જીવન જીવો.

ઇશ્વર પ્રાણીમાત્રમાં વાસ કરી રહ્યો છે. અત્યેક પદાર્થમાં એને જ જીવ્યો. એ આપણા પ્રાણ, વાણી અને નેત્રોમાં રહેલો છે. એ આપણા જીવનું પણ જીવન છે દિન્દુ, મુસક્તમાન, પ્રોટેસ્ટન્ટ, કેથોલિક-શૈવ, વૈષ્ણવ વગેરે સૌમાં એજ વસેલો છે. એમાં જરા પણ ભેદભાવ નથી.

પ્રભુ તમારી અંદર છુપાઈ રહ્યો છે. એ તમારો અમરતમા છે. તમારી અંદર અક્ષય, આધ્યાત્મિક શક્તિનો ભંડાર ભરેલો છે. તમારા હૃદયમાં સુખ, આનંદનાં ઝરણાં વહા કરે છે. તમારા મનમાંજ આનંદ સાગર રહેલો છે. તમે બ્યર્થ નશ્વર પદાર્થોમાં સુખની શોધમાં ફાંફાં મારી રહ્યા છો. હવે તમે તમારી અંદર જીવ્યો. તમારાજ અમરતમામાં નિવાસ કરો અને અમૃતનું પાન કરો.

તમારું જીવન પ્રભુને અર્પણ કરી દો. પ્રભુ પર નિર્ભર રહો. એટલે તમે સદા સુરક્ષિત રહેશો. માત્ર તમારું હૃદય ઇશ્વરને અર્પિત કરી દેવું પડશે.

સત્ય એ બીજ છે અક્ષય એ મૂળ છે. ધ્યાન એ વૃષ્ટિ છે. શાન્તિ એ પુષ્પ છે. મોક્ષ એ ફળ છે. માટે તમે સત્યનેજ શોધો.

અઙગ્યર્થ તથા ખ્યાનનો અભ્યાસ કરો ચાન્તિનું સર્જન કરો તમે જન્મ મૃત્યુના પ્રસથી મુક્ત બની નિત્ય સ્વર્ગીય મુખ, પરમ શાન્તિ અને સામ્યતા આનંદના ભોક્તા બનશો અમરત્વને વરસો.

સ્વસ્ત ધ્યયરને સૌંધો દો તમારા અદકારને એના ચરણોમાં મૂકી હૃદય તમે ચાન્તિમાં આરામ કરો પ્રભુ તમારી જોખમદારી પૂરે પૂરી સભાળી લેશે એ તમને જે તરફ દાખે તે તરફ દગી જાતે એની ધ્યયજાને અનુરૂપ બની જાઓ એ તમારા બધા દોરો અને દુર્બળતાઓ દુર કરી નાખશે આ શરીર રૂપી ગસગીમાંથી પ્રભુ સુંદર તાન છેડી બચવાન શીદરિની એ મનમોહક બસરીનું સંગીત સાંભળવાનો દ્વારો લેના રહો.

શાન્તિ એ તો દૈવી શુણ્ણ છે એ આત્માનું વિશેષણ છે લેભી શ્રવે પાસે એ રહી શક્તિ નથી એ તો શુદ્ધ હૃદયનેજ માટે છે એ યોગીઓ તથા યાત્રીઓની મધુર મિત્રી છે એ કામુક વ્યક્તિઓને તિરસ્કારે છે સ્વાર્થી મનુષ્યોથી એ દૂર બાગે છે ચાન્તિ એ પરમહસોનું આશુરશુ છે

જેવા વિચાર તમે સેવો તેવાજ તમે બનો છો એ મનોવૈજ્ઞાનિક નિયમ છે તમારા વિચારોજ તમારા જીવનનું નિર્માણ કરે છે તમારા વિચારો તમે પસંદ કરી શકો છો તમારા વિચાર વિધિની પસંદગી પણ તમે બનતો કરી શકો છો તમે જેનું ઇચ્છો તેનું તમારું જીવન બનાવી શકો છો શુરા વિચાર વડે જીવન દુઃખમય બનશે. તમારા વિચાર ઇન્નત દરે તો તમારું જીવન દિવ્ય બની જશે.

હરિનામ ગાતા ગાતા ગરીબો તેમજ દુઃખી શ્રવેની આત્મ-ભાવે સેવા કરતા રહો તમારી વસ્તુઓમાંથી બીજાને લાભ આપતા રહો તમે બધા હિન્નત બનો ધ્યાન વડે મનને વિધીન કરી દિવ્ય જીવન મેળવો.

વિશ્વ પ્રેમ:—

આ જગતમાં પ્રેમ એજ એક સાર વસ્તુ છે. એ નિત્ય, અસીમ અને અવિનાશી છે. શારીરિક પ્રેમ એતો રાગ કે મોહ છે. સાર્વભૌમિક પ્રેમ એ ઇશ્વરી પ્રેમ છે. “ઇશ્વર પ્રેમ છે, પ્રેમ ઇશ્વર છે.” સ્વાર્થ, લોભ, અભિમાન, મદ, તથા ઘણા હૃદયને સંકુચિત બનાવે છે. એ વિશ્વ પ્રેમના વિકાસમાં કંટક રૂપ છે.

નિષ્કામ સેવા, સત્સંગ, પ્રાર્થના, મંત્ર તથા જપ દ્વારા વિશ્વ-પ્રેમનો ક્રમશઃ વિકાસ કરો. સ્વાર્થદ્વારા હૃદય સંકુચિત થઇ જવાથી મનુષ્ય પોતાના સંબંધી જનો સ્ત્રી, બાળ બચ્ચા અને મિત્રો તરફ પ્રેમ રાખે છે. થોડી ઉન્નતિ કર્યા પછી એ પોતાના જીવજાતી લોકો તરફ પ્રેમ દાખવે છે. ક્રમે ક્રમે તે પોતાના પ્રાંતના લોકો તરફ પ્રેમ રાખતાં શીખે છે. આમ પોતાના દેશવાસીઓ પ્રત્યે અને છેલ્લે અન્ય દેશના લોકો પ્રત્યે પણ પ્રેમ બાવ રાખતો થઇ જાય છે. આમ હિમ્મત અવસ્થાએ પહોંચીને માનવી સર્વજનો પ્રતિ પ્રેમ દાખવતો બની જાય છે. એ વિશ્વ પ્રેમ પ્રાપ્ત કરે છે સમગ્ર બાધાઓ દુર થઇ જઇ એનું હૃદય વિશાળ બની જાય છે.

વિશ્વ પ્રેમની વાતો કરવી સહેલી છે, પરંતુ વ્યવહારમાં મુશ્કેલી કહેણું છે. મનની સંકુચિતતા આ માર્ગમાં બાધક બને છે. પહેલાંના યુગ સંસ્કારો બાધાઓ બની જાય છે. લોભડી સંકલ્પ, અજળ ઇચ્છા શક્તિ, ધૈર્ય સંલગ્નતા તથા વિચાર વડે તમે તમારી બધી બાધાઓને સહેલાઇથી છૂટી ચૂકશો. જો તમે સાચા હસો તો ઇશ્વરી રૂપ તમારા પર અવશ્ય ઉતરશે.

વિશ્વ પ્રેમની પરિસ્થિતિ અદ્વૈત ચેતનામાં માય છે. આ ઉપનિષદોના રૂપોની ચેતના છે શુદ્ધ પ્રેમ. મદાન સમતા પ્રદાન કરે છે. હરીજન, કબીર, મીરાંબાઈ, ગોરાંગ, વૃકારામ અને રામદાસ એ:

સીએ વિશ્વ પ્રેમનો સ્વાદ માખ્યો છે અને જગતને ચખાડ્યો છે. તમે પણ એ મદાપુરનો માફક વિશ્વપ્રેમ અવશ્ય મેળવી શકશો.

એવો અનુભવ કરો કે આ અખિલ વિશ્વ તમારું શરીર છે. તમારું ઘર છે. મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચે જે જે અવરોધ હોય તે નિવારો. મોટાઈની ભાવના એ ખરેખર મુખાઈ છે. વિશ્વ પ્રેમનો વિકાસ કરો. સર્વ સંગાથે એકતા સ્થાપો. જુદાઈ એ મૃત્યુ છે, એકતા એજ નિત્ય જીવન છે. વિચારો કે આ આખું જગત જંઠાવન છે. માની ભો કે આ શરીર ધંધરનું હરણું ફરણું નિકેતન છે. તમે અમેત્યાં દો, ધરમાં દો કે ઓઢીસમાં દો રોચન પર દો, કે જનરમાં દો, તો પણ એમજ સમજો કે તમે પ્રભુ મહીરમાં જ છો ફરેક કાષ્ટને પ્રભુ પૂજા સમજો. કમ ફળ પ્રશ્નને અપભુ કરો. તમારાં કાષ્ટને યોગના રૂપમાં ફેરવી નાખો. વેદાન્તના સાધકોએ અકર્તા અથવા સાક્ષીભાવ કેળવવો જોઈએ અકિત ભાવના સાધકોએ નિમિત્ત ભાવ રાખવો જોઈએ.

એવી ભાવના રાખો કે સર્વ પ્રાણી માત્ર ધંધરનાં રૂપ છે. “ઈશા વાસ્યમ્ દેદમ્ સર્વમ્” આ જગત ધંધરથી પરિભ્યાપ્ત છે. એવી ભાવના કરો કે આ બધા દાથ વડે ધંધર જ કામ કરે છે. બધાં નેત્રો દ્વારા જુએ છે અને બધા કલોં વ્હારા સંભળે છે. એથી તમારું પરિવર્તન યથ જી. તમે પરમ શાન્તિ અને સુખનો ઉપભોગ કરશો. તમારું હૃદય વિશ્વ પ્રેમથી પરિપૂર્ણ હો !

ધ્યાનાભ્યાસ

ધ્યાન તો મોક્ષ પ્રાપ્તિનો રાજમાર્ગ છે. ધ્યાન સારાવે કુ.ખ, કષ્ટ, ત્રિતાપ અને પંચકલેયનો નાશ કરે છે. ધ્યાનથી એકતાની દ્રષ્ટિ મળે છે. ધ્યાન તો વાયુધ્યાન (એરોપ્લેન) છે. તેની મદદથી સાધક નિત્ય સુખ અને શાશ્વત શાંતિના ઉન્નત

ધામોમાં વિચરે છે. ધ્યાન એ એક એવી રહસ્યમય સોડી છે જે પૃથ્વી અને સ્વર્ગને જોડે છે. અને સાધકને બ્રહ્મના અમરધામ તરફ લઈ જાય છે.

ધ્રુવર મા આત્મા સંબંધી વિચારના સતત ધારામય પ્રવાહને ધ્યાન કહેવાય છે. ધારણા પછી ધ્યાન આવે છે.

પ્રાતઃકાલે ચારથી છ મુઠ્ઠી બ્રહ્મ મુહુર્ત કહેવાય છે તે સમય દરમ્યાન ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. ધ્યાનાભ્યાસ માટે એ સમય સર્વોત્તમ છે.

પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસનમાં બેસી શિર, ગરદન અને ધાને સીધું રાખો. આંખો બંધ કરી ત્રિકુટ (જન્મે પ્રમરણ વચ્ચે) અથવા હૃદય પર ધ્યાન કરો.

ધ્યાન બે પ્રકારનાં હોય છે—(૧) સગ્રણ્ય ધ્યાન, (૨) નિગ્રણ્ય ધ્યાન. સગ્રણ્ય ધ્યાનમાં સાધક શ્રીકૃષ્ણ, રામ, સોતા, વિષ્ણુ, ગાયત્રી દેવીની મૂર્તિ પર ધ્યાન કરે છે. નિગ્રણ્ય ધ્યાનમાં એ આત્મા પર ધ્યાન કરે છે.

તમારી નજર સમક્ષ બગવાન શ્રીહરિ મનુષ્યેન સ્વરૂપની છબી રાખો. પાંચ મિનિટ સુધી એક દ્રષ્ટિએ તે પર નજર ઠપો કરો. હવે આંખ બંધ કરો. મન દ્વારા એ છબી—ચિત્ર જુઓ. આ માનસિક દર્શન સમયે બગવાન વિષ્ણુના અંગે અંગ જોવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા મનથી પહેલાં ચરણ, પછી પગ, રેસમી પીતાંબર, કૌસ્તુભમણિયો યુક્ત સુવર્ણદાર મકર કુંડળ, પછી મુખ, શિર પર મુકુટ, પછી જમણા ઉપરના હાથમાં ચક્ર, ડાબા ઉપરના હાથમાં શંખ, જમણા નીચલા હાથમાં ગદા તથા ડાબા નીચલા હાથમાં પદ્મને જુઓ. ચિસ્થી પગ સુધી દ્રષ્ટિ ફેરવો. આ રીતે વારંવાર ઉપરથી નીચે સુધી દ્રષ્ટિ ફેરવતા રહો. ત્યાર પછી

ચરણ કે મૂળ પર દષ્ટિ ટકાવી રાખો “દશિઃ હઃ” યા “હઃ નગો નારાયણ” નો માનસિક જપ કરો. જમવાનના સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, શુદ્ધ આદિ ગુણ ધર્મોનું ધ્યાન કરો. આર્થ તથા ભાવ સાથે “હઃ” પર ધ્યાન કરો આ નિશુલ્ક ધ્યાન છે. “હૈ” નો માનસિક જપ કરો આત્માની સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો. એવો અનુભવ કરો કે, “હું” સર્વ વ્યાપક અમર આત્મા છું” “હું” સ્વચ્છિદાનંદ પ્રાપ્ત છું.” “હું” તો જગે અવસ્થાઓનો તથા મનની જ્ઞાતિઓનો સાક્ષી માત્ર છું.” “હું” શુદ્ધ ચૈતન્ય છું.” “હું” સરીર, મન અને પ્રાણ્વી વિલિન છું.” “હું” તો સ્વયં પ્રકાશ છું.” “હું” જ્યોતિઓની જ્યોતિ છું.” “હું” નિત્ય પરમાત્મા છું.”

જો તમારામાં સંતોષ, મુક્તિ, પૈષ, સમતા, મધુર વાણી, એકાગ્રતા, નિર્ભયતા, નિષ્કામતા તથા સાંસારિક કાર્યો પ્રાપ્તિ વિરહિત જણાય તો તમારે ભણી લેવું, કે તમે આધ્યાત્મિક પથ પર આગળ જઈ રહ્યા છો. ઉશ્ચરની નજીક આવી રહ્યા છો.

ધ્યાનના તમારા અભ્યાસમાં નિયમિત રહો નિયમિતતા એ સફળતાની ચાવી છે નિયમ પાલન એ પરમ આવશ્યક છે. તમે નિયમિત ધ્યાનાભ્યાસદ્વારા સમાધિસ્થ બની જાઓ !

તમારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ

ઉશ્ચરને જાણવા અને તેની ઉપાસના કરવા માટે શ્રદ્ધા રાખવી એજ ધર્મ છે. આ કાંઈ વાદવિવાદનો વિષય નથી. આ તો સત્મ આત્માનો અનુભવ અને સાક્ષાત્કાર છે. એ તો મનુષ્યની ગર્ભીરતમ આકાંક્ષાની પરિપૂર્તિ છે. ધર્મને તમારા અર્થનું લક્ષ્ય બનાવો. સાક્ષાત્કાર માટેજ તમારી ક્ષણે ક્ષણ વ્યતીત કરો. ધર્મ વિનાનું જીવન વાસ્તવમાં શૂન્ય છે.

તમારા વિચારોનું વિશ્લેષણ કરો તમારી પ્રવૃત્તિઓની પરીક્ષા કરો. સ્વાર્થનો ત્યાગ કરો. તમારા આવેગો શાંત કરો ધ્યાનપૂર્ણ હ્રદયનું સ્થાપન કરો. અહંકારનો નાશ કરો. સર્વની સેવા કરો તથા સર્વની સાથે પ્રેમ ભાવ રાખો. તમારા હૃદયને શુદ્ધ બનાવો તમારા મનના મેલને સાફ કરો. શ્રવણ તથા મનન કરો. ધારણા અને ધ્યાન ધરો. આત્મસાક્ષાત્કાર પામો.

એક એવી વસ્તુ છે કે જે ધનથી પણ અધિક પ્રિય છે એક એવી વસ્તુ છે કે, જે તમારી સ્ત્રી કરતાં પણ અધિક પ્રિય છે. તે આપને તમારા બાળકો કરતાં પણ અધિક પ્રિય છે. તે તમારા જીવન કરતાં પણ અધિક પ્રિય છે. આવી પ્રિયતમ વસ્તુ તે તમારો 'આત્મા-અંતર્યામી' છે. ધ્યાનાભ્યાસદ્વારા આત્મ સાક્ષાત્કાર સંભવ છે

હે સૌમ્ય ! હે પ્રિય આત્મા ! વીર બનેા પ્રસન્ન રહો તમારે નોકરી ન હોય, તમને ખાવા માટે કશું ન હોય, તમારે પહેરવા માટે જુનાં કાપડો વસ્ત્રો હોય, તો પણ પ્રસન્ન ચિત્ત રહો. તમારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદ છે. આ ભૌતિક શરીર તો માયાનું પરિણામ છે, હસો, ખડખડાટ હસો. આનંદ અને ભાવાવેશમાં નૃત્ય કરો. "હૈં, હૈં, હૈં, રામ, રામ, રામ"નું ગાન કરો આ માંસ પીંજરની બહાર નીકળો તમે તો અલિંગ આત્મા છો, જે તમારી હૃદય ગૂહામાં સ્થિત છે, એવો અનુભવ કરો તમારો જન્મ જાત અધીકાર કાલ કે પરમ દીવસ નહિ પણ આજ દીવસે આજ ક્ષણે મેળવો. "તત્ત્વમ્ સિદ્ધિમ્" "તું તે જ છે" અનુભવો, નિશ્ચય કરો તમારી જાતને ઓળખો. હે ! રામ, આ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરો

તમારા મૂળ રૂપને શોધી કાઢો તેમાંજ નિવાસ કરો. તમારું મૂળ કેન્દ્ર પરમાનંદ તથા નિત્ય પ્રકાશનું ધામ છે. આ કેન્દ્ર એ જ પરમ ધામ, પરમ જાતી છે. અથવા પરમ લક્ષ્ય છે. આ

કેન્દ્ર તમારે મધુર ધામ છે એ નિર્ભય અમૃત ધામ છે. આ કેન્દ્ર એજ 'આત્મા' અથવા 'બ્રહ્મ' છે આ તો અમોઘ મહોમાનુ અદ્વૈત બ્રહ્મપદ છે

દિવ્ય જીવન

ધૃતર અથવા અમર આત્મામય જીવન એજ 'દિવ્ય જીવન' છે જે દિવ્ય જીવન જીવે છે, તે તો ચિતા, શોક, દુઃખ, વિપત્તિ, ક્લેશ અને સતાપોષી મુક્ત હોય છે એતો અમૃત્ય પૂર્ણતા, મુક્તિ, સ્વતંત્રતા નિત્ય શાંતિ, પરમાનંદ તથા શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરે છે એ સુખ શાન્તિ અને જયોનિનો પ્રસાર કરે છે

દિવ્ય જીવન જીવવા માટે તમારે જન્મવર્મા જવાની જરૂર નથી સ સારમાં રહેવા છતાં તમે દિવ્ય જીવન વ્યતીત કરી શકો છો. આદ્યકાર, મમતા, રાગ, વાસના તથા તંબુલના ત્યાગની આવશ્યકતા છે મન ધૃતરને અર્પિત કરો અને હાથને માનવ જાતિની સેવામાં કામે લગાડો.

આત્મભાવ સાથે માનવ જાતિની સેવા કરો. મરીઓની સેવા કરો નારાયણ બાવ સહિત રોગિયોની સેવા કરો. સમાજની સેવા કરો. દેશની સેવા કરો. નિષ્કામ સેવા એ જ પરમ યોગ છે જે વ્યક્તિ સેવામાં પૂરે પૂરો લીન છે જેનું હૃદય શુદ્ધ છે, એ અનાપાસે સમાધિ પ્રાપ્ત કરી લેશે સેવા એ જ પ્રભુની ઉપાસના છે ધૃતરને કદી ન જૂલો. જે બ્રહ્મ અથવા તો અતરંગમાને ઔપચિર્મા, બ્રહ્મને ચમત્કર્મા, બ્રહ્મને રોગીર્મા, બ્રહ્મને ડોક્ટરર્મા તથા બ્રહ્મને સેવાર્મા જુએ તે બ્રહ્મ પ્રાપ્ત કરી શકે છે

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ મુખ્ય આવશ્યક છે બ્રહ્મચર્યજ અમૃતત્વની પ્રાપ્તિનો આધાર છે એ જ

દિવ્ય જીવન છે. બ્રહ્મચર્ય લૌકિક ઉન્નતિ તથા માનસિક પ્રગતિ લાવે છે, એ જ આત્મગત શાંત પૂર્ણ જીવનનો આધાર છે. એ આંતરિક રાજસિક શક્તિઓ જેવી કે, કામ ક્રોધ, લોભ, વગેરે પર વિજય મેળવવા માટેનું અચૂક શસ્ત્ર છે. બ્રહ્મચર્ય પ્રમળ શક્તિ, મહાન ઇચ્છા શક્તિ તથા વિચાર શક્તિ પ્રદાન કરે છે

યોગ અને દિવ્ય જીવન માટે 'જપ' એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. મંત્ર એજ ઇશ્વર છે. મંત્ર અથવા ભગવાનના નામનું વારંવાર ઉચ્ચારણ એ 'જપ' કહેવાય છે. આ કળિયુગમાં જપનો અભ્યાસ નિત્ય શાન્તિ, સુખ તથા અમૃતત્વ પ્રદાન કરે છે, અતે જપ, સમાધિ અથવા ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર બક્ષે છે.

• બ્રહ્મા અને ભક્તિ સહિત ઇશ્વરના નામોનું ગાન કરવું તેને સંકીર્તન કહેવાય છે. ઇશ્વરી નામોમાં કીર્તન કરતી વેળા એવી ભાવના રાખો કે, ભગવાન શ્રીહરિ અથવા ઇશ્વરદેવતા તમારા હૃદયમાં સ્થિત છે. ઇશ્વરનું પ્રત્યેક નામ ઇશ્વરીય શક્તિથી ભરપૂર છે. જૂના છુરા સંસ્કારો તથા વાસનાઓ આ કીર્તનશક્તિથી બળી જાય છે, અને મન સત્યથી પરિપૂર્ણ થાય છે 'રજસ' અને 'તમસ'નો નાશ થઈ જાય છે. અજ્ઞાનનું આવરણ તૂટી જાય છે. આવા પ્રકારના માનસિક ભાવ સાથેના સંકીર્તનથી અધિક લાભ થાય છે. જપની સંખ્યા અથવા તો કીર્તનના સમયનું કશું પણ તાત્પર્ય નથી. સાચું તાત્પર્ય તો છે કે કેવા ભાવ સાથે એ કરાયું? ભાવ સહિત પ્રભુના નામનો જપ અને કીર્તન આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગને પ્રગટ કરે છે.

દિવ્ય સંદેશ

અમર આત્મા તો દ્વિમાલ્યના બરફ જેવો શુદ્ધ, સૂર્ય જેવો અમકદાર, આકાશ જેવો વ્યાપક, સાગર જેવો અક્ષય તથા ગંગા મૈયા

જેવો શીતળ છે. એ જગત્, શરીર, પ્રાણ તથા મનનો અધિષ્ઠાન છે. આ આત્માથી મધુર કોઈ વસ્તુ છે જ નહિ.

હૃદયને શુદ્ધ બનાવો અને ધ્યાન કરો. તમારું હૃદયમાં ઉંડી પુખ્તી મારો. તમે આ આત્માને પ્રાપ્ત કરી શકશો, કિનારે કિનારે રહેશો તો તમારા હાથમાં તુટી પુટી ઠાડિયોજ આવશે.

સુંદરમાં સુંદર પુણ્ય કે જે, તમે શ્રીહરિને અર્પિત કરી શકો છો, તે તમારું હૃદય છે. તમારી અંદર અપાર આનંદ તથા શાશ્વત શાંતિનું સામ્રાજ્ય પ્રવેશ કરો.

પ્રત્યેક હૃદયમાં દિવ્ય જ્યોતિ પ્રગટી રહી છે, ઈંદ્રિયોને સમેટી, મનને શાંત બનાવી તમે અંતર્યક્ષુદ્ધારા એ દિવ્ય જ્યોતિનાં દયનું કરી શકો છો.

કોલસાને સળગતાં વાર લાગે છે, પરંતુ કેપાસનેા ઢગલો તે પલકવારમાં સળગી જાય છે. એજ પ્રમાણે જેનું ચિત્ત શુદ્ધ નથી એનામાં ઘાનાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરતાં ખજો સમય લાગે છે. પરંતુ જે સાધકનું ચિત્ત શુદ્ધ છે. એ તે પલકારા માત્રમાં, આગળીઓથી પુલ્ક મસળીએ એટલીવારમાં આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

વૈય, સંલગ્નતા, શાંતિ તથા સાદસના અભ્યાસો સત્ત્વ બુદ્ધી એક સિખર પહોળી બીજા સિખર પર ચડતાં ચડતાં, એક એક કરી બધી ઈંદ્રિયોનું દમન કરી, એક પછી એક વિચારનું નિષંકલ કરી, એક પછી એક વાસનાઓનો નાશ કરી, અંતે તમે આત્મ સાક્ષાત્કાર અથવા દિવ્ય ઔષધના સિખર પર પહોંચી જાઓ.

ધ્યાનમાં તારી જાતને વિધીન કરી દે. એનીજ સાથે એક બની જા. અપાર પ્રેમ તથા આનંદના સાગરમાં નિમગ્ન બની જા.

આત્મ નિરીક્ષણ

નિત્ય આત્મ વિશ્લેષણ થા આત્મ નિરીક્ષણ આવશ્યક છે. એમ કરશે તોજ તમે તમારા દોષો દૂર કરી, શીઘ્ર આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધી શકશો. માળી નવા છોડની સાવધાની પૂર્વક દેખભાળ કરે છે. એ નવા છોડની આંતુઆંતુનાં નકામાં ધાસતે નીંદી નાખે છે નવા છોડની આસપાસ સારું એવું રક્ષણ રાખે છે. નિયમિત વખતે એ છોડને પાણી આપે છે આમ કરવામાં આવે તો જ છોડ સારી રીતે વધીને મોટો થાય છે અને શીઘ્ર ફળ આપે છે. આજ રીતે દૈનિક આત્મ નિરીક્ષણ દ્વારા તમારે તમારા દોષોનો પત્તો લગાવવો જોઈએ. ઉચિત સાધનો વડે એને દૂર કરવા જોઈએ. એક ઉપાયે સફળ ન થવાય તો બીજો ઇલાજ અજમાવવો જોઈએ. અથવા તો બીજા તરીકાઓ ઉપાયોનો સમન્વય કરવો જોઈએ. જે પ્રાર્થનાથી ફળ ન મળે તો સત્સંગ પ્રાણાયામ વિચાર વગેરે અજમાવવાં તમારે અભિમાન, કંભ, કામ, ક્રોધ વગેરે વૃત્તિઓનો નાશ કરવો પડશે, એટલું જ નહિ પણ એની સૂક્ષ્મ વાસનાઓ કે જે ચિત્તાના ભંડારિયામાં છૂપાઈ રહેલી હોય છે તેને પણ દૂર કરવી પડશે. ત્યારેજ તમે પૂર્ણ રીતે સુરક્ષિત બની શકશો.

આ સૂક્ષ્મ વાસનાઓ તો બહુજ ખતરનાક છે. એ ચોરની માફક હાલો કરે છે અને તમને અસાવધાન જોઈ અથવા તો તમારામાં ચેરાચ્યની ઉણપ હોય કે, તમારી સાધનામાં ટીલાપણું હોય તો તમારા પર આક્રમણ કરે છે. અવસર પ્રાપ્ત થયે ઉત્તેજના મળતાં છતાં, તેમજ આત્મનિરીક્ષણ થોડાં દિવસ માટે બંધ કરવાં છતાં, જે - એ - દોષો પ્રગટ ન થાય તો જ, તે તમારે

સમજતું કે હવે તેના મુક્તિ સંકારો પશુ નાન પામ્યા છે હવે તમે સુરક્ષિત છો. આત્મ નિરીક્ષણના અભ્યાસ માટે મૈત્રી, સહનતા, જોડાની માફક ચીટકી દેવાની રેવ, પોષાદી સંકલ્પ, તીવ્ર છુદ્ધિ અને સાદસ વગેરેની આવશ્યકતા જે આત્મ રૂપ અભ્યુદય છે આ રૂપ છે અપ્રત્યક્ષ, પરમ શાંતિ પરમાનંદ, આને માટે નમ્ર હૃદય મુલ્ય મુકવતું પડશે માટે તમારું સાધના રમ્ય કે આત્મ વ્યસનોય પ્રગટ થવા ન દેશો તમારે આધ્યાત્મિક અભ્યાસમાં પૂર્ણ રીતે લગાડો મન દલપ અને આત્માને રેડવા પડશે ત્યારેજ તમને ત્વંતિ સંપાદના પ્રાપ્ત થશે

દ્વિતીય આધ્યાત્મિક ડાયરીનું પાલન કરો તથા હરદોશ રાત્રે આત્મ નિરીક્ષણનો અભ્યાસ કરો તમારી ડાયરીમાં વિવસ હરમાનની તમારી જોડો જરૂર લખવી જોઈએ સાર્ગ કાર્યો પશુ આતેખવા જોઈએ આત્મસમય જોવો સંકલ્પ કરો કે, 'હું આજે કોઈને વશ નહિ થાઉં હું આજે અલ્પચર્ચાનું પાલન કરીશ હું આજે સ્વપ્ન મોહીશ '

આધ્યાત્મિક ડાયરીનું મહત્વ

આધ્યાત્મિક ડાયરીનું દૈનિક પાલન અનિવાર્ય છે આ એક મહત્વપૂર્ણ ખીના છે જે લોકો આવી ડાયરી રાખે છે, તેઓ એના લાભ જાણે છે ડાયરી મનને કંઈક તરફ મઠવ કરવામાં આણુકરું કામ કરે છે ડાયરી યુદ્ધની ગરજ સારે છે મોક્ષ અને ચિર આનંદો એ માર્ગ બતાવે છે તમારી આંખો ખોલે છે મનની શક્તિનો વિકાસ કરે છે ઇચ્છાનું દમન કરે છે તથા નિયમિત આધ્યાત્મિક સાધનમાં સદાપતા આપે છે, જે તમે નિયમિત રીતે ડાયરી રાખશો તો તમને મનનું સંત્વન, શાંતિ તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થશે

જો લોકો ત્વંતિ મતિએ નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ જાહે તો તેઓએ પોતાના કાર્યોનો રાજનો દિસાજ રાખવો જોઈએ.

જગતના બધાજ મહાપુરુષો ડાચરી રાખે છે. બેન્ગમિન ફ્રેન્કલીનનું જીવન ચરિત્ર તો તમને યાદ હશે તેઓ દરરોજ જીકું બોલાયાની તેમજ ખોટાં કામોની સંખ્યા લખી રાખતા. બાથી સમય જતાં એ મહાન પૂણું મનુષ્ય બની શકયા. એને એના મન પર પૂણું અધિકાર હતો. મહાત્મા ગાંધીજી પણ ડાચરી રાખતા, એટલુંજ નહિ પણ વિદ્યાર્થીઓને ડાચરી રાખવાની તેઓ સલાહ આપતા.

તમારા મનમાં એક મહાન ચોર ધુંસી ગયો છે. એણે તમારી આત્મિક મુક્તિ ચોરી લીધી છે એજ તમારી ચિંતા અને વિપત્તિઓનું કારણ છે. એણે તમને મોહિત કરી નાખ્યા છે. એ ચોર તે તમારું મન જ છે. તમે એને આગળ વધવા ન દો. એને તમે મારી નાખો, એ ચોરને મારવા માટે આ ડાચરી કરતાં બીજું ટોણું વધારે તિક્ષણ હથિયાર નથી. એ મનને મન માન્યું કામ કરતાં અટકાવે છે અને અતે તેને મારી નાખે છે. ખાનાથી તમારા બધા દોષો દુર થઈ જશે, અને એ શુભ સમય આવશે કે જ્યારે તમે કામ, ક્રોધ, અસત્ય વગેરેથી પૂણુંપણે મુક્ત બની શકશો. એટલુંજ નહિ પણ તમે પૂણુંયોગી બની શકશો.

તમારા માતા પિતાએ તમને આ શરીર આપ્યું. તેઓએ તમને જોજન વસ્ત્ર આપ્યાં, તેમ છતાં પણ આ ડાચરી તો એના કરતાં પણ વધારે સારી છે. એ તમને નિત્ય સુખ અને મુક્તિનો માર્ગ બતાવે છે. સાંત્વના, સંતોષ તેમજ મનની શાન્તિ પ્રદાન કરે છે. અઠવાડિયામાં એક વાર એ ડાચરીનાં પાના ફેરવી જાઓ. તમે જો તમારા સદ્ગુણ કાર્યોની કલકે કલાકવાર નેધિ લખી શકો તો તમારી ઉન્નતિ ખૂબજ શીઘ્ર બનશે. ડાચરી રાખનાર મનુષ્ય બહુ સુખી હોય છે, કારણ કે એ ઈશ્વરની બહુ નજીક રહી શકે છે એની સંકલ્પ શક્તિ પ્રમદ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ એ દોષ અને બૂબોદ્ધિ મુક્ત રહી શકે છે.

દૈનિક ડાચરી રાખવાથી તમે તમારી જીવો સત્કાળ સુધારી

સકો છે તમે ઉચ્ચ સાધના કરી યીધ ઉન્નતિ કરી ચકો છે. તમારી ડાયરી કરતાં વધારે સારો કોઈ મિત્ર નથી; અને વધારે ઉચ્ચ કોઈ શુર નથી. એ તમને સમયનું મૂલ્ય બતાવશે. મદીનાને અતે જપ, સ્વાધ્યાય પ્રાણાયામ, આસન, નિદ્રા વગેરેમાં કેટકેટલા કલાકો ગયા તેનો દિસાખ દેખાડશે. ત્યારેજ તમને સમજશે કે તમે ધાર્મિક સાધનામાં કેટલો સમય આપો છે. ધીરે ધીરે તમને જપ અને ધ્યાનમાં વૃદ્ધિ કરવાનો અવસર મળશે. જો તમે ડાયરીના અધ્યાય પ્રતિના જવાબ લખશો તો તમે એક મિનિટ પણ વ્યર્થ જવા નહિ દો. આ રીતે તમને સમયની કિંમત સમજશે.

આગળ મદીનાના સરવાળાને તેની પહેલાંના મદીનાના સરવાળા જેડે સરખાવી જોશો તો તમને જણશે કે તમે સાધનામાં પ્રગતિ કરી છે કે નહિ. જો તમને લાગે કે તમે ઉન્નતિ સાધી નથી, તો તમારે તમારો દૈનિક અધ્યાસ વધારતા રહેવું જોઈએ.

ડાયરી બંધવામાં તમે જુકું ન લખશો. ડાયરી તમે તમારા લાભ માટેજ લખો છો. આ તો એવા સાધકની ડાયરી છે કે જે મત્થના સાક્ષાત્કાર માટે સત્થનો માર્ગ અનુમમન કરી રહ્યો છે. તમારા દોષોનો ખૂલેખુલો રીતે સ્વીકાર કરી લો. કવિધર્મમાં એ દોષોને દુર કરો. તમારી ડાયરીમાં કોઈ વાત લખવી જૂઠી પણ જશે નહિ. સારો રસ્તો તો એ છે કે, તમે માત્ર અઠવાડિયામાંની ડાયરી ગયા અઠવાડિયાની ડાયરી સાથે મેજવીને લખો. જો તમે દર અઠવાડિયે આમ ન કરી શકો તો દર મહીને તો જરૂર કરો. આમ કરવાથી તમે તમારી વિભિન્ન સાધનાઓમાં તમને અનુકુળ વ્યવસ્થા કરી શકો છો. તમારા જપ અને ધ્યાનમાં સમયનો વધારો કરી શકો છો અને નિદ્રાના કલાક ઓછા કરી શકો છો.

જિજ્ઞાસુ ભોજનનું લેવું અને નિશ્ચિત સંખ્યા કરતાં, પ્રયાસ મળ્યા

વધારે જપ કરવો. એ આત્મદંડ છે સંકલ્પ પત્ર લેવો. આ બધું માત્ર વ્યાવહારિક ન બની જવું જોઈએ.

આ સાથે ડાયરીની નકલ છે, તેની એક પ્રુવરફા કાગળ પર નકલ કરી લો. તેમાં મહીના અને દિવસોનાં ખાનાં આંકી લો.

તમારાં પાપ, ભૂલો અને નિષ્ફળતાનો ઉલ્લેખ કરતાં જરાપણ શરમાશો નહિ, એ તો તમારા પોતાના લાભ માટેજ છે. તમારો કીંમતી સમય બચાડશો નહી. તમે અન્યાર સુધીનાં વર્ષો બેઠાર ગપ-સપમાં બગાડ્યાં એટલું બસ છે. તમારી ઇંદ્રિયોને સંતોષવા કાળે તમે ધણાં કષ્ટો સહન કર્યાં છે.

કદીએ એમ ન કહેશો કે, “હું આવતી કાલથી નિયમિત બનીશ” એ કાલ કદી પણ નહિ આવે સાચા હૃદયથી આ ક્ષણેજ સાધનાનો આરંભ કરી દો. જે તમારી નિષ્ઠા સાચી હશે તો ઇશ્વર તમને તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં સહાય કરવા હર હંમેશ તૈયાર જ છે.

આ રીતે જે પોતાના જીવનને નિયમિત બનાવે જે તે આજ જન્મમાં ‘જીવન મુક્ત’ અથવા ચોગી બની જાય છે. તમે નિયમિત ડાયરીનો અભ્યાસ રાખો અને જુઓ કે તમે કેટલી ઉન્નતિ કરી શકો છો. આજ ક્ષણથી આધ્યાત્મિક ડાયરી લખવાનું શરૂ કરો. એનાં આશ્રયજનક પરિણામનો સાક્ષાત્કાર કરો.

હિલ્થ જીવન સંઘ, શિવાનંદનગર

આધ્યાત્મિક ડાયરી

ક્રમ પ્રશ્ન મહીના સરવાળો

૧ ૨ ૩ ૪ ૫ ૬ ૭

- ૧ નિદ્રામાંથી ક્યારે ઉઠ્યા ?
- ૨ કેટલા કલાક ઉઠ્યા ?
- ૩ કેટલો સમય આસન કર્યો ?
- ૪ એક આસનમાં કેટલો સમય બેઠો ?

- ૫ કેટલો સમય શારીરિક વ્યાયામ કર્યો ?
- ૬ કેટલો વખત તમારા ઈષ્ટ દેવનું (સગુણુ થા નિર્ગુણુ) ધ્યાન કર્યું ?
- ૭ કેટલો સમય કીર્તનમાં ગાળ્યો ?
- ૮ કેટલો સમય ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાંચન કર્યું ?
- ૯ કેટલો સમય સદસમ કર્યો ?
- ૧૦ સ્વામી રહિત નિઃકામ સેવામાં કેટલો સમય વિતાવ્યો ?
- ૧૧ કેટલી માગા જપ કર્યો ?
- ૧૨ કેટલા પ્રાણાયામ કર્યા ?
- ૧૩ વીંતાના કેટલા ઝોલોડા કટકથ કર્યા ? અમર વાંચ્યા ?
- ૧૪ કેટલા મન્ત્ર લખ્યા ?
- ૧૫ કેટલો સમય મૌન પાળ્યું ?
- ૧૬ કેટલાં વ્રત જાગરણ કર્યાં ?
- ૧૭ કેટલું દાન કર્યું ?
- ૧૮ કેટલી વાર અસાધ્ય બોદયા અને તેને માટે તમારી જાતને શું શિક્ષા કરી ?
- ૧૯ કેટલીવાર કોધ બાળ્યો ? કેટલો સમય રણો ? તેને માટે તમારી જાતને શું દડ દીધો ?
- ૨૦ કેટલા કલાક નકામા ગાળ્યા ?
- ૨૧ બ્રહ્મચર્યમાં કેટલીવાર ત્રુટિ થઈ ?
- ૨૨ છુટ્ટી દેવો રોકવામાં કેટલીવાર નિજ જ નિવડ્યા ? તેને માટે શું દડ કર્યો ?
- ૨૩ કયા ગુણોનો વિકાસ કરી રહ્યા છો ?
- ૨૪ કઈ છુટ્ટી આદતો છોડવાનો પ્રયાસ ચાલુ રી ?
- ૨૫ કઈ ઈંદ્રિય તમને વધારે સતાવે ?
- ૨૬ કેટલા વાગે સૂતા ?

તારીખ

સ્થળ

સહી

સિસ્તામુ

આદ્યાત્મિક કાર્યરી

૧-નિદ્રામાંથી ક્યારે ઉઠ્યા ?

અગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે “વહેલું સુવું અને વહેલું ઉઠવું” એ મનુષ્યને સ્વાસ્થ્ય દોષત અને જીવિ પ્રદાન કરે છે.” પ્રાતઃકાળે ચાર વાગે ઉઠી જાઓ અને જપ તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. આ સમયે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી સાત્ત્વિક વૃત્તિનો ઉદય થાય છે અને શ્રમ લાગતો નથી.

૨-કેટલા કલાક ઉઠ્યા ?

છ કલાકની ઉઘ પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે પૂરતી છે રાતે દસ વાગે સુઈ જાઓ અને સવારે ચાર વાગે ઉઠી જાઓ. નેપોલિયન ચાર જ કલાકની ઉઘ લેતો હતો. વધારે ઉઘ મનુષ્યને મૂઠ અને આળસુ બનાવી દે છે. જે સાધક ઉમ્ર સાધના કરવા ચાહતો હોય, તેણે ધીમે ધીમે તેનો ઉઘવાનો સમય ઓછો કરવો જોઈએ. પહેલા ત્રણ મહીના સુધી સુવાના સમયમાં અર્ધો કલાક ઓછો કરો. બીજા ત્રણ મહીના દરમિયાન બાકીઆર વાગે સુઈ જાઓ અને ચાર વાગે જાગી જાઓ. આ રીતે નિદ્રા પર વિજય મેળવીને અર્જુન તથા લક્ષ્મણ સમાન બની શકો છો.

૩-કેટલો સમય આસન કર્યા ?

આસન એ અષ્ટાંગ યોગનું ત્રીજું અંગ છે. પદ્માસન અને સિદ્ધાસન જપ તથા ધ્યાન માટે યોગ્ય છે. આસનને વારંવાર બદલશો નહિ, એકજ આસનમાં સ્થિર રહો અને ધીમે ધીમે આસનના સમયને ત્રણ કલાક પર્વત લક્ષ જાઓ. શીર્ષાસન, સર્વોગાસન તથા અન્ય આસનો સુંદર સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિથી કરવામાં આવે છે. એનાથી ધણુ રોગો મટે છે. અને કુંડલિની ચક્રિત જાગૃત થાય છે.

આસનોનો અભ્યાસ ખાલી પેટે 'અથવા દલકા પેટે કરવો જોઈએ પ્રાતઃકાળ અથવા સાયંકાળ આસનો માટે ઉત્તમ સમય છે, આસનો શુદ્ધ હવાઉત્તસવાળા ઝોરડામાં, નદીના પટમાં, ખુલ્લી જગ્યામાં અથવા તો સમુદ્ર તટ પર કરનાં જોઈએ. આસનોની સાથે સાથે ઇષ્ટમંત્ર અથવા ગુરુમંત્રનો જપ પણ કરવો.

૪-એક આસનમાં કેટલો સમય બેસ ?

તમારા ધ્યાન કરવાના ઝોરડામાં પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં બેસો. પ્રાતઃકાળ ચામ્પી ૭ વાગ્યા સુધીનો સમય ધ્યાન માટે અધિક ઉપયુક્ત છે. રાત્રે તમે બીજી વાર ધ્યાન કરી શકો છો. તમારા ઇષ્ટ દેવતાની છબીની સામે બેસો અને એકાગ્રચિત્ત અમુક મિનિટ સુધી તે છબી તરફ દેખતા રહો સાથે સાથે સ્તોત્રોનો માનસિક પાઠ પણ કરતા રહો. હવે આંખોબંધ કરી દો. અને મનમાં એ છબીની કલ્પના કરો. સાથે સાથે માનસિક જપ પણ કર્યે રાખો, પ્રારંભમાં અધીરો કલાક આ પ્રમાણે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. ધીમે ધીમે આ અભ્યાસ વધારીને ત્રણ કલાક સુધી લઈ જાઓ ધ્યાન કરતી સમય શરીરને જગા પણ દલાવવું નહિ જોઈએ તમારા મનમાં સતત પરમાત્માનોજ વિચાર રાખવાનો પ્રયાસ કરો

૫-કેટલો સમય શારીરિક વ્યાયામ કર્યે ?

માનસિક વિકાસ તથા સંકલ્પ ઉન્નતિનું જોરું પદ્ધતિ છે. તેટલુંજ મદત્વ શારીરિક વિકાસનું પણ છે જો તમારું શરીર સ્વસ્થ સ્વદ્ધ, ઓજસપૂર્ણ અને સ્ફૂર્તિનું નહિ હોય તો કશું પણ જાતની ઉત્તિ કે સફળતાનો સંભવ નથી. નિરોગી શરીરમાંજ સ્વસ્થ શુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. વ્યાયામના ઘણા પ્રકાર છે. તમારે તમારી રુચિ, યોગ્યતા, તથા પસંદગી અનુસાર એ તે વ્યાયામ પસંદ કરી શકો છો. જો તમારું શરીર નબળું હોય તો શરૂઆતમાં જોરવાળા વ્યાયામ કરવો નહિ જોઈએ. શરૂઆતમાં જોરવાળા વ્યાયામ કરવો નહિ જોઈએ. શરૂઆતમાં જોરવાળા વ્યાયામ કરવો નહિ જોઈએ.

૬-કેટલો સમય તમારા ઇષ્ટદેવનું [સગ્રણ થા નિર્ગુણ]
ધ્યાન ધર્યું ?

વિક્ષેપોમાંથી મુક્ત રહીએ તોજ ધ્યાન સંભવ છે. જે વસ્તુ તમને
રચિકર હોય થા જે તમારા મનને પ્રિય હોય તેનું ધ્યાન કરો.
શરૂઆતમાં મનને સ્થૂલ પદાર્થો પર એકાગ્ર કરવાની ટેવ પાડો.
પાતળથી સૂક્ષ્મ પદાર્થો થા વિચારો પર સફલતા પૂર્વક મનને એકાગ્ર
કરી શકશો. ધારણના અભ્યાસમાં નિયમિતતા પરમ આવશ્યક છે.
સ્થૂલ ધારણા :

દિવાલ પરના કાઈ પણ કાળા બિન્દુ પર, મિથુનતીની
જ્વાળા પર, ચમકતા તારા પર, ચંદ્રમાં પર, અથવા 'ૐ' 'શ્રીકૃષ્ણ'
'શ્રી રામ' ભગવાન શિવ, દેવી અથવા તમારા ઇષ્ટ દેવ કે ગુરૂની
છબી પર ખુફી બાંધે એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરો.

સૂક્ષ્મ ધારણા :

તમારા ઇષ્ટ દેવની છબી સામે બેસી બાંધે બંધ કરી દો.
બંને ભરની વચ્ચે અથવા તો હૃદયમાં તમારા ઇષ્ટદેવનું માનસિક
ચિત્ર દર્શો. મૂલાધાર, આઘા, અનાહત અથવા બીજા કાઈ ચક્ર પર
ધારણા કરો પ્રેમ, દયા, આદિ દેવી ગુણો પર અથવા સત્-ચિત્-
આનંદ, પવિત્રતા, પૂર્ણતા આદિ સૂક્ષ્મ વિચારો પર ધારણા કરો.

૭-કેટલો સમય કીર્તનમાં ગાવો ?

નામ સ્મરણ કરતા રહેવાથી કાળાન્તરમાં ભક્ત પોતાનામાં
તથા સર્વત્ર ભગવાનના મહિમાનું દર્શન કરે છે, સર્વત્ર ભગવાનને
વિરાજમાન જુએ છે. સર્વ સ્થાનો અને સર્વ પ્રાણીઓમાં ભગવદ્
ચેતનાને પરિવ્યાપ્ત જુએ છે. કેવું ચક્રિયાળી ભગવાનનું નામ છે ?
જ્યારે કાઈ એનું ગાન કરે છે અથવા સાંભળે છે ત્યારે એ અનણે
ત્યાં, ભૌતિક ચેતનાથી પર ઉઠે છે. એ દેહાધારથી વિમુક્ત બની

જાય છે એ જ્ઞાનદર્શી મન જની દિવ્યામૃતનું પાન કરે છે. જાવ અને પ્રેમ સાથે પરમાત્માનાં નામોનું જ્ઞાન એ 'સંહીતનું' છે આ કલિયુગમાં સંહીતનથી પરમાત્માનાં દર્શન અથવા ઇશ્વરીય ચૈતન્ય શીઘ્ર મળે છે.

૯-કેટલો સમય ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાંચન કર્યું ?

રામાયણ, ભાગવત, યોગ વાચિષ્ઠ વગેરે ધાર્મિક ગ્રંથોનો નિયમિત સ્વાધ્યાય કરો. તમે ગીતાના જાવ પર મનન કરો. તે પર તમારા મનને કેન્દ્રિત કરો. આ પછુ એક જાતની નિમ્ન પ્રકારની સમાધિ છે તે સ્વાધ્યાય એ ધારણીને સદાય કરો સ્વાધ્યાય મનની બ્રમણ-રીક્ષતાને પછુ રોકે છે.

૯-કેટલો સમય સત્સંગ કર્યો ?

ભાગવત, રામાયણ તથા અન્ય ધાર્મિક ગ્રંથોમાં સત્સંગનો મહિમા વિસ્તૃત રીતે વર્ણવેલો છે. એક ક્ષણનો પણ સત્સંગ જીવનના ક્ષુદ્ર સંસ્કારોનો નાશ કરવા પ્રાપ્ત છે મહાત્માઓની સેવાથી મન શાંત અને પવિત્ર બની જાય છે સત્સંગ મનને ઉન્નત બનાવે છે. સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરેલા એવા મહાત્માઓનાં સંપર્ક પુસ્તકોનો સ્વાધ્યાય પછુ સત્સંગ સમાન છે.

૧૦-સ્વાર્થરહિત નિષ્કામ સેવામાં કેટલો સમય વિતાવ્યો ?

નિષ્કામ કર્મ યોગનો અભ્યાસ મનના મેતરને ૪ કરી ચિત શુદ્ધિ કરે ૪ શુદ્ધ મનમાં જ આત્મદાનનું અવતરણ થાય છે, અને આત્મદાનનું અવતરણ એ મોક્ષ માર્ગનો એક માત્ર રાજ્યપથ છે. માનવી પ્રત્યે કરેલી સ્વાર્થ રહિત સેવાને નિષ્કામ કર્મ યોગ કહેવાય છે તેમાં અર્થકાર અને રત્ન રહિત બની માનવીની સેવા કરવી, એ મૂખ્ય વાત છે. ગીતાનો પ્રધાન હેતુ ૪ કર્મ વચ્ચે ઉદાસીનતા છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે, સતત કર્મ કર, તમારું કર્તવ્ય માન કર્મ કરવાનું છે. એના ફળની આશા રાખશો નહિ. થોડો સમય ઉપર સેવાનો અભ્યાસ કરો તેથી તમને નિષ્કામ કર્મના ભાવની પ્રાપ્તિ થશે.

૧૧-કેટલી માળાનો જપ કર્યો ?

જપ એ યોગનું આવશ્યક અંગ છે. આ કળિયુગમાં જપ તથા કીર્તન ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર કરવા માટેનાં પ્રસાવચાળી સાધનો છે. જપનું ફળ સમાધિ અથવા ઇશ્વરની સાથે સંયોગ છે. ભગવાનનાં નામનું સતત ઉચ્ચારણ એ જપ છે જપના ત્રણ પ્રકાર છે-(૧) વૈષ્ણવી (૨) ઉપાશુ (૩) માનસિક તમારા ગળામાં, ખીસામાં અથવા રાત્રે તકીયા નીચે માળા રાખી એકસો આઠ મણકાની માળાનો ઉપયોગ કરો. મનને ઇશ્વર તરફ પ્રેરિત કરવામાં માળા વાણકનું કામ કરે છે. માનસિક જપનું ફળ વૈષ્ણવી અથવા ઉપાશુ જપથી દસ હજાર ગણું વધારે છે જ્યારે તમે તમારા દૈનિક કામમાં હો. ત્યારે પણ માનસિક જપ કરવાનો પ્રયત્ન કરો, અમુક હજાર જપ કરવાનો નિશ્ચય કરી દો અને તે તમારી ડાયરીમાં લખતા રહો.

૧૨-કેટલા પ્રાણાયામ કર્યા ?

પ્રાણ પર અનુસાસન સ્થાપિત કરવું એ પ્રાણાયામ છે. ખાલી પેટે પદ્માસન, સુખાસન અથવા કાઠપણ સુખાસનમાં બેસો. આંખો બંધ કરો. જમણા હાથના અંગુઠા વડે જમણી નાસિકા બંધ કરો, ડાબી નાસિકા વાટે ધીમે ધીમે શ્વાસ અંદર ખેંચો. હવે ડાબી નાસિકા પણ જમણી અનામિકા અને કનિષ્ઠા આંગળી વડે બંધ કરી અને તેટલો સમય શ્વાસ રોકો. હવે અંગુઠાને જમણી નાસિકા પરથી લઇ લો. અને તે નાસિકા વાટે ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો. હવે જમણી નાસિકા વાટે શ્વાસ અંદર લો. અને ડાબી નાસિકા વાટે

બોલવાની સાધના કરો તો તમને વાકસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે, તમે જે કહેશો તેમજ થશે, દમેચાં સત્ય બોલો, સત્ય એજ જ્ઞાન છે, સત્યજ્ઞ આનંદ છે, સત્ય તમારા બધાં કામોમાં પ્રયત્નકર્તા થશે.

“સત્ય બોલો” આ સુખ મોટા અસરે, સખો અને તમારા ધરમાં જુદી જુદી જગ્યાએ ટાંગી રાખો. અસત્ય બોલતી વેળા આ સુખ તમને સ્મરણ કરાવશે; જે તમારાથી અસત્ય બોલાઈ જવાય તો ઉપવાસ દ્વારા તમે તમારી જાનનો કંડ કરો. ડાવરીમાં આ વિગનની પણ નોંધ કરો. આમ કરવાથી રહેતે રહેતે અસત્ય બાળકની સંખ્યા ઓછી થશે. તમે કહેજે સાચવાડી બની ચકરો.

-૧૯-કેટલીવાર ક્રોધ આવ્યો ? કેટલો સમય રહ્યો ?

તેને માટે તમારી જાતને શો કંડ કર્યો ?

ક્રોધ એ શાંતિનો સમુ છે એ કામરાસનાનું રૂપાંતર છે. જ્યારે ઈચ્છા તૃપ્ત થતી નથી ત્યારે મનુષ્યને ક્રોધ આવે છે. ક્રોધ આવવાથી એ રુદ્ધિ અને છુદ્ધિ બને બોધ બેસે છે. દુઃખ અને પ્રેમના અભ્યાસ દ્વારા ક્રોધ સમન કરો. ક્રોધ આવે તો ઠંડુ પાણી પી જાઓ, એથી મસ્તક ઠંડુ થશે અને ઉન્મેષિત સ્નાયુ શાંત થઈ જશે. “ક્રોધ શાંતિ” મંત્રનો જપ કરો. જે તમને એમ લાગે કે તમારાથી ક્રોધનું કમન થઈ ચકરો નહિ તો એ સ્થાન તરતજ છોડી દો, અને રૂચા નીકળી જાઓ. ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરો તથા જપ કરો. ક્રોધ અને એના બીજાં દુર્ગુણોનું નિરાકરણ કરવા માટે ધ્યાન, ચકિત આપે છે.

મિત્રો તમારો અમૂલ્ય સમય વાતોમાં બગાડશે. એ તમને પતિત કરી તમને સાંસારિક બનાવે છે એની સાથેના વધારે સંબંધ તોડી નાખો. જે અમર મિત્ર તમારા હૃદયમાં વસે છે, તેના પર વિશ્વાસ રાખો. એ તો તમે જે માગશો તે આપશે. જે તમને મહાત્માઓનો સત્સંગ પ્રાપ્ત ન થાય તો સાક્ષાત્કાર પામેલા શ્રી મુનિઓનાં લખેલાં પુસ્તકોનો સત્સંગ કરો.

૨૨ બ્રહ્મચર્યમાં કેટલી વાર તુટિ થઈ ?

જ્યાં સુધી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સંભવજ નથી. વીર્યમાં મહાન શક્તિ છે. એનું ઓળસમાં પરિવર્તન કરવું જોઈએ. જેનામાં હૃદય સાક્ષાત્કારની તીવ્ર કામના છે, તેમણે બ્રહ્મચર્યનું સંપૂર્ણ પાલન કરવું જ જોઈએ. અહમચર્ય મતનું અક્ષરસંપરિપાકન કરો.

૨૨-જુરી દેવો રોડવામાં કેટલીવાર નિષ્ફળ તીવરયા ?

એને માટે શું કંઈ ભોગબો ?

ધણા લોકોને તો એટલી પણ ખબર નથી કે એમનામાં કંઈ કંઈ જુરી દેવ છે. કેટલાક તો એની દેવોને જુરી માનના પણ નથી. જો એ દેવ જુરી છે એમ માનના થાય, તો એને સુધાગ્રી સરજા બને છે, દારૂ એક બગવાન અમુર છે. જે અનુધ્ધમા એ એકવાર પ્રવેશ પામે તો પછી એ એને છોડતો નથી. બીજો નંબર દુષ્પ્રપાન છે. પાન ખાતું, એ પણ જુરી આદત છે કાક આ એને કોફી પીતો એ પણ જુરી આદત છે. નોવેલ વાંચતો, સિનેમા જોવા, દિવસે સુતું અલિલક્ષ અથવા બ્યંગ કાપણો પણ આદતોમાંની થેલી જુરી દેવ ગણાય. પહેલાં તો તમે એ બહી લો, કે તમારામાં કંઈ કંઈ જુરી દેવો છે, એનો પરિત્યાગ કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા કરો. કોઈ પણ જુરી આદતનો તરતજ ત્યાગ કરો. મનોબળનો વિકાસ કરો આ સંસારમાં કશું અસંભવિત નથી.

૨૩-કયા ગુણોનો વિકાસ કરી રહ્યા છો ?

જે ગુણોનો તમારામાં અભાવ હોય, તેનો પહેલાં વિકાસ કરો. સાદસ, કરુણા, વિશ્વ પ્રેમ, સન્નતતા, ક્ષમા, સંતોષ, નિર્ભયતા, તથા ઇમાનદારી વગેરે સદગુણોનો એક એક કરી વિકાસ કરો. જો તમે એક પણ ગુણનો વિકાસ કરી લીધો તો ખીજા સદગુણો તો એની મેળે આવવા લાગશે. તમારે દરરોજ અર્ધો કલાક સદગુણોના વિકાસ માટે રાખવો જોઈએ.

૨૪-હા છુટી આવતો છોડવાનો પ્રયત્ન ચાલે છે ?

સદગુણોના વિકાસથી દુર્ગુણો પોતાની મેળેજ દૂર થઈ જાય છે. છતાં પણ દુર્ગુણોના ઉત્પત્તિ માટે સક્રિય પ્રયાસ કરવો ઉચિત છે. એનાથી પ્રગતિ ત્વરિત બને છે. આ સત્-દુર્ગુણ પર બંને બાજુથી આક્રમણ કરવું જોઈએ. જો તમે ક્રોધતા, ક્રોધ અને અહંકારનું નિરાકરણ કરો તો ખીજા દુર્ગુણોએની મેળેજ દૂર થઈ જાય. બધાજ દુર્ગુણો અહંકારના સહચર છે. ક્રોધથી સર્વ પાપ પેદા થાય છે. એથી જો ક્રોધનો નાશ કરવામાં આવે તો બધાં પાપ દૂર થઈ જાય છે. આટલા માટે અહંકાર અથવા ક્રોધનો નાશ કરવા પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

૨૫-કઈ ઈન્દ્રિય તમને વધારે સત્તાવે છે ?

ઈન્દ્રિય ત્રિવિધ તો ખૂબજ આવશ્યક છે. જો તમારી ઈન્દ્રિયો: ઉપદ્રવી હશે તો તમે ધ્યાન કરી શકશો નહિ. તમારી ઈન્દ્રિયોનું સાવ-ધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. ઉપવાસ, મૌન, ઝાટક, બ્રહ્મચર્ય, અપરિમદ, ક્રમ, પ્રયાદાર વગેરે સાધન વડે ઈન્દ્રિયોને જુદી દિશામાં વાળો. ઈન્દ્રિયોનું નિયંત્રણ એજ મનનું નિયંત્રણ છે. મનની સહાયતા વિના ઈન્દ્રિયો સ્વતંત્ર રૂપે કશુંજ કરી શકતી નથી. બ્રહ્મચર્ય

જનનેન્દ્રિય પર, મૌન વાક-ઈન્દ્રિય પર, ત્રાટક નેત્ર ઇન્દ્રિય પર નિયંત્રણ કરે છે, આને માટે દીર્ઘ સમય સુધી સતન અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. આમ કરનાથી ઇન્દ્રિયો અશક્ત તથા ક્ષીણ થઈ જશે અને ક્ષુધાથી પીડિત થઈ મરણ થરણ થઈ જશે.

૨૬-કેટલા વાગે મુતા ?

સ્વસ્થ જીવન માટે નિદ્રા પ્રાકૃતિક પૌષ્ટિક ઔષધિ છે. નિદ્રા એટલી ઉંડી હશે એટલું તમારું સ્વાસ્થ્ય સારું હશે. નિદ્રાનો સમય તમારી થમ સહન કરવાની શારીરિક તથા માનસિક શક્તિ પર આધાર રાખે છે. જો પૂરતી ઉઘનો અભાવ હશે તો તમારામાં કાચું વૃક્ષતા નહિ આવી શકે. નિદ્રાનું પ્રમાણ ઉમર, પ્રકૃતિ અને કાચું પ્રમાણે છૂટું છૂટું હોય છે. ચાલી આવીની લોકીકિત અનુસાર પુરોપોને માટે છ કલાક, સોઝો માટે સાત કલાક અને મૂર્ખને માટે આઠ કલાક ઉંઘ હોવી જોઈએ મનુષ્યની આયુષ્યની સાથે નિદ્રાના પ્રમાણમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે. મોડે સુવાની ટેવ ના પાડશો. ઉંઘ કાચવા માટે ફાનો ઉપયોગ ન કરશો. જો તમને ઉંઘ ન આવે તો ખુલ્લી દવામાં ચંદર મિનિટ ફરે. પછી પથારીમાં સુઈ જાઓ. તમને સરસ ઉંઘ આવી જશે.

ગીનામૃત :-

બ્રહ્મ એકજ સત્ય છે. જ્ઞાનદ્વારા પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરો. શ્રદ્ધા તથા નિશ્ચય સાથે કર્મ કરો. હમેશ લગેટ અથવા કોપીન પહેરો. ચોંત મન સાથે વિચિત્ર અને દુઃખ સહન કરો પૂર્ણતાની જનો. અદ્વૈત અર્ધનિષ્ઠામાં સ્થિત બની જાઓ. સદા સાવવાન અને સંલગ્ન રહો. 'અતુ' કરો. બસા બનો. દયાળુ બનો. શુદ્ધ બનો. દિવ્યજીવન સાથે સંબંધ બનો. સહાયર્થ એ દિવ્ય જીવન છે. બ્રહ્મ સત્ય છે. જગત મિથ્યા છે. રૂપરૂપણ વામનને તમારી ન. મરજી. અધ્યાત્મ તથા દીક્ષા

એ તો શબ્દોની જગ છે જુની આફતો ને બદલી નાખે. આ દાહમાસના પિંજરામાંથી બહાર નિઃશે. તમારા આનંદ કેટલો નાશ કરે. કેષપણુ નામરૂં સાથે આનંદ ન રહે. નોકરો પર આધાર ન રાખો, મનને ઢીલુ ન મૂકરો. અતિથય સાધના પણ ન કરશો. આરોગ્યના નિયમોનો નિરાદર કે મો નહિ અતિત જીવનનો આનંદ ભોખવો વિચાર કરો. 'હું' કાણુ છું' સર્વજ્ઞ એકનાતુ જ્ઞાન રાખો. વેદોના ઉપદેશોનું પાલન કરો. સુકિત તો તમારો જન્મસિદ્ધ હક છે. મિત્રો વાસ્તવમાં તમારા યત્ન છે હાથને પ્રતિભા અને મનને હૃદયમાં રાખો. જીવનનું હૃદય તો આત્મસાક્ષાત્કાર છે. કામરૂપિ તરફ ધૃષ્ટા કરો, સ્ત્રીઓ તરફ નહિ. તમાગ ગંગામાં હ મેઘાં માળા પહેરો. હૃદય તો હૃદયનું મંદિર છે ચરણુ કરો. મનન કરો. ધ્યાન કરો. આત્મસાક્ષાત્કાર કરો. હૃદયની વાણી મૌનમાં સાંભળો. પરમાત્મા સાથે એકતા સ્થગિત કરો. આત્મનિરિક્ષણ દ્વારા તમારા દોષો દુર કરો.

મનને કામમાં જ રાખો. તમને પીતાને જીલ્લુવાયી તમે જ સુકત બની જશો. સરળ પ્રાકૃતિક જીવન જીવો. હૃદયમાં નિવાસ કરો. ધ્યાન કરો અને આત્મામાં સ્થિર બનો. તમારા કર્તવ્ય પાનનમાં કદાપિ પણ ત્રુટિ ન આવવા દે. મનની સાથે કદી સંગ્રામ ન કરશો. બધા ધર્મોમાં અનાવશ્યક વસ્તુઓમાં વિલિન્નતા હોય છે સાધનામાં. હિસાબપૂર્વક આગળ વધો. અહિંસા, સત્ય તથા શ્રદ્ધાનું પાલન કરો. દિવ્ય જીવન માટે તૈયાર રહો. વીર્યની રક્ષા કરો. સાધુ સતોને ચાહ કરી પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરો. સ્વાર્થ છાવ શુદ્ધિને મંચીન બનાવી દે છે. સેવા કરો. દાન કરો. પ્રેમ કરો. સેવા એ જ ઉપાસના છે. મરીજ અને બીમારોની સેવા કરો. બધા પ્રકારના વિષય સુખોનો ત્યાગ કરો. આરામનો ત્યાગ કરો. જગમગિ 'હું તે જ છે' આત્મ સાક્ષાત્કાર કરો. પ્રેમ જેવી કોઈ મહાન શક્તિ નથી તમે, તો અહીં એક સુસાફર તરીકે છો. સમય અતિયાન, છે. ધૃતિરો અને મન પર

વિશ્વાસ ન રાખ્યો. મનને વિષયોથી પર કરો. પ્રત્યેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરો. અજ્ઞાન નિદ્રામાંથી જાગો. ધર્મના માર્ગ પર ચાલો. દરેક વિચારનું સાવધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. આ જગત એક દીર્ઘ સ્વપ્ન છે. ગરોબો તથા બાગડોમાં ઇશ્વરની ઉપાસના કરો. તમારું શાશ્વત ધામ બ્રહ્મ છે.

સાધનાનો સારાંશ-

અહંકારનો નાશ કરો. મદામૌની બની જાઓ. નમ્ર બનો. સર્વત્ર આત્માને જુઓ. સર્વ પ્રતિ ક્ષણ જુઓ. સાવધાન રહો. બટકતા મનનું દમન કરો. ઉદારતા કેળવો. કૃતનિશ્ચયી બનો. સંકલ્પોનો નાશ કરો. ઇન્દ્રિયોનું નિયંત્રણ કરો. કંઠે તપસ્યા કરો. ઉન્નત વિચારો સેવો. સત્સંગ કરો. પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો. એકજ સ્થાનમાં રહો. શુદ્ધતાનો અભ્યાસ કરો. સર્વને સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરો. તમારા દોષો સમજો. તમારા વાસ્તવિક સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરો. તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો. સાક્ષી બનો. ઇશ્વરના અસ્તિત્વને જૂલો નહિ. વિચારોને યાત કરો. ઇશ્વરના નામના કીર્તન કરો. શાએનો સ્વાધ્યાય કરો. ઇશ્વરના શરણમાં જાઓ. તમે તો અમર આત્મા છો. ઇન્દ્રિયોને સમેત લો.

આધ્યાત્મિક સાધનાનો માર્ગ-

- ૧ તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો.
- ૨ પરિસ્થિતિને અનુકૂળ રહો.
- ૩ દોષપણ ચીજ કે બંધિતનો મોદ દુઃખદાયી છે.
- ૪ તમારી પાસે જે હોય તે જીનઓમાં વહેંચો.
- ૫ સેવા પરાયણ બનો, સેવાનો અવસર શોધતા રહો, સેવા આત્મભાવે કરો.

- ૬ સેવા કરતી વેળા અકર્તા અથવા સાદી જાત રાખો.
- ૭ થોડું બોલો પણ મધુર બોલો.
- ૮ આત્મસાક્ષાત્કાર માટે ત્રીન લગ્ન અને ઉકટા દોરી જોઈએ.
- ૯ જે કંઈ તમારું છે તેનાથી વિરક્ત બની ઈશ્વરને ચરણે ધરો.
- ૧૦ આધ્યાત્મિક માર્ગે તો જીવીની ધાર સમાન છે. ગુરૂની આવશ્યકતાનો અનુભવ કરો.
- ૧૧ મૈત્ર્ય અને સહિષ્ણુતામાં આત્મ-જાગૃતિનો માર્ગ છે.
- ૧૨ તમારી સાધના એક દિવસને માટે પણ ન રોકીશો.
- ૧૩ ગુરૂ તમને માર્ગે બતાવશે, પરંતુ પ્રવલ્ન તો તમારેજ કરવો પડશે.
- ૧૪ જીવન ક્ષણિક છે, મૃત્યુ અનિવિરત છે, માટે અત્યારથીજ યોગાભ્યાસ કરો.
- ૧૫ તમારી દરરોજની કાચરી રાખો. તેમાં તમારી સાધનાની સફળતા અને નિષ્ફળતાનું વિવરણ લખો. તમારી પ્રતિજ્ઞાનું પાલન કરો.
- ૧૬ “સાધના માટે સમય નથી.” એવી વાત કદી ન કહેશો. નિદ્રામાંથી અને વાતાવિતનના સમયમાંથી બચાવ કરી સાધનાનો આરંભ કરો.
- ૧૭ ઈશ્વરના પવિત્ર વિચાર તમારા નબળા વિચારોને એક ખૂણામાં દટાવી દે છે.
- ૧૮ જ્યારે ચિંતનથી ‘હું’ પ્રક્ટિ છું’ “હું” સી છું” એવી જાવના દટાવી દે.
- ૧૯ કોઈ પણ સાધના કાલ પર છોડી નહિ. એ કાલ કદી આવતી નથી.
- ૨૦ સીધા સાદા અને વિનમ્ર બનો.
- ૨૧ સદા પ્રસન્ન રહો. ચિંતનો ત્યાગ કરો.
- ૨૨ જે વાતો સાથે તમારે નિરુજત નથી તેની પરવા ન કરો.

- ૨૩ વાદ વિવાદ અને કુસંગતિથી દુર રહે.
- ૨૪ દરેરાજ નિયત સમય એકાંતમાં રહે.
- ૨૫ લોભ, ધૃત્વા અને ધન સંગ્રહની આદત છોડે. એ દુઃખનું પ્રથમ દાર છે.
- ૨૬ વિવેક, વૈરાગ્યદ્વારા તમારી ઉદ્દેગ ભાવનાઓનું દમન કરે.
- ૨૭ સદા શાંત રહે.
- ૨૮ કાંઈ પણ વાત કરતાં પહેલાં બે વાર વિચાર કરે. અને કાંઈ કામ કરતાં પહેલાં ત્રણ વાર વિચાર કરે.
- ૨૯ નિંદા, મુગ્ધી અને ખંડનની ટેવ દુર કરે.
- ૩૦ તમારી ત્રુટીઓ અને દુર્ગુણતાઓ શોધો. સર્વમાં ભગવાનનાં દર્શન કરો. ખીજની પ્રશંસા કરો.
- ૩૧ ખીજના અપરાધોને ક્ષમા કરો અને જુધી જાઓ, જે તમને ગાળ દે તેના તરફ પણ પ્રેમ રાખો.
- ૩૨ કામ, ક્રોધ, અહંકાર, મોહ તો કાળા જેરી સાથે સમાન છે. એનાથી સાવધાન રહે.
- ૩૩ દુઃખ તો આવે ને જાય છે. એનું સ્વાગત કરે.
- ૩૪ વૈરાગ્યની ભાવનાને બળવાન બનાવો.
- ૩૫ વિષમ પદાર્થ વિષ સમાન છે. તે તમને કદી સંતોષ આપી શકે નહિ.
- ૩૬ વીર્યનું રક્ષણ કરે.
- ૩૭ સર્વ સ્ત્રીઓ તરફ માતૃભાવ કેળવો.
- ૩૮ સર્વમાં ભગવાનનાં દર્શન કરો.
- ૩૯ જ્યારે જ્યારે મનમાં નબળા વિચાર આવે ત્યારે સંકીર્તન, સ્તુતિ અને પ્રાર્થના દ્વારા એનું નિરાકરણ કરે.

- ૪૦ રસ્તામાં તો પયસા પછુ હોય એનાથી સંભાળવું જોઈએ
- ૪૧ જો તમે સાચા માર્ગે પગ દેશ, તો કોઈની દીકાની પડવા ન કરવી.
- ૪૨ ચોર બદમાશોમાં પછુ ભગવાનનાં દર્શન કરે. એની પછુ સેવા કરે.
- ૪૩ તમારા દોષોનો સ્વીકાર કરે.
- ૪૪ તમારા શરીરનું પછુ ધ્યાન રાખો. દરરોજ આસન પ્રાણાયામ કરે.
- ૪૫ સદા કર્મપરાયણ તથા વિચાર પરાયણ બને.
- ૪૬ જ્ઞાન દેવાથી હૃદયનો વિકાસ થાય છે. જ્ઞાન દેવું એ પછુ એક કળા છે.
- ૪૭ તુલ્યા ભધા કુન્જોની ખાણ છે. સતોષ કેળવો.
- ૪૮ એક એક કરી બધી ઈંદ્રિયો પર કાશુ મેળવો
- ૪૯ નિરંતર વિચાર દ્વારા બલકાર વૃત્તિનો વિકાસ કરે
- ૫૦ તમારા વિચારો પર તમારું નિયંત્રણ સ્થાપિત કરે. તમારા વિચાર સદા ઉચ્ચ અને પવિત્ર રાખે.
- ૫૧ જો કોઈ તમને આજી આપે તો તમારું મનજી ગરમ કરે. નહિ. એ તો ફક્ત શબ્દની ભજ છે.
- ૫૨ ધંધરજી પરમ વિશ્રામ છે અને સત્યજી પરમ જીવન છે.
- ૫૩ સિદ્ધિના માર્ગમાં નિરંતર કર્મ પરાયણ બનવું જોઈએ.
- ૫૪ તમારા જીવનનું ચોક્કસ સ્વરૂપ હોવું જોઈએ.
- ૫૫ હમેશા નિર્ધોરિત સમય મૌનમાં ગાળો. મૌનમાં આત્મ વિકાસની શક્તિ અનર્જલ છે
- ૫૬ મનમાં કામવાસના પ્રવેશ થવાનાં ચાર કારણ છે. એ છે શબ્દ, સ્પર્શ, દ્રશ્ય અને વિચાર સાવધાન રહો.

- ૫૭ ધૈર્ય તમારો ચિર મિત્ર છે. અન્ય કોઈ નહિ
- ૫૮ મધ્યમ માર્ગે ગ્રહણ કરો દીવાપણું કે અધિકતા તો નિષ્ફળતાની નિશાની છે
- ૫૯ હમેશ આત્મ નિરીક્ષણ કરો. તમારા વિકાસનો આંકડામાં દિસાવ રાખો.
- ૬૦ આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ચમત્કારનો ત્યાગ કરો. શાંતિની રક્ષા કરો, અન્ન શરીર અને સબધીઓની ખાખતમાં વિચાર કરો. આત્મા વિશે અધિક વિચારો તમારે આજ જન્મમાં સાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ
- ૬૧ ધૈર્યમાન પરમ શાંતિ અને નિત્યસુખનો સંભવ છે,
- ૬૨ ધૈર્ય તમારા હૃદયમાં છે એ તમાગમાં છે, તમે એનામાં છો.
- ૬૩ મનની ઉન્નત પ્રાંતિને લઈને દુઃખ કે સુખ સમજવામાં આવે છે.
- ૬૪ આ જગતમાં દરેક વ્યક્તિ સુખની શોધનો અને દુઃખથી છુટકારાનો પ્રયત્ન કરે છે
- ૬૫ વિષય સુખની સાથે ધણું દોષ લાગેના હોય છે
- ૬૬ સદ્વાનુભૂતિ, પ્રેમ, ક્રોધજ્વાલા, આદર, ભેદ વગેરે દ્વારા માયા લોકોને બંધનમાં નાખે છે
- ૬૭ માનવી સ્વાર્થ અને પાપ્યકથી ભરપૂર છે
- ૬૮ આ જગતમાં સર્વસ્વ મિથ્યા છે. માટે પ્રેમ અને આદર સકાંતને વિષય સમજો
- ૬૯ એકલા રહો અને તમારા હૃદયમાં આત્માનંદનો ઉપભોગ કરો.
- ૭૦ જે મનુષ્યમાં આધ્યાત્મિક પિપાસા છે, તે અમૃત સુધાનું પાન કરશે

- ૭૧ વિવેચ સુખોત્તુ અસ્તિત્વ છે ત્યાં સુધી આત્માનંદની પ્રાપ્તિ શક્ય નથી.
- ૭૨ સાંસારિક લોકોની કુસંગતથી બચવાનો એક માર્ગ છે-મુશ્કેલી સાથે વ્યક્તિગત સંપર્ક.
- ૭૩ કમં પ્રારંભિક સાધકો માટે સદાયક છે. ઉન્નત સાધકને તે બાધક બને છે.
- ૭૪ મન એ તો સંસ્કારો, વિચારો, આદતો, આવેશો, વૃત્તિઓ અને ભાવનાઓની ગાંસડી છે.
- ૭૫ સુદૃઢ કામનાઓના પ્રભાવથી ધણા લોકો ચેતનમાં પતિત બને છે.
- ૭૬ આ સંસારમાં સૌથી મુશ્કેલ વસ્તુ છે-ધારણા અથવા મનની એકાગ્રતા.
- ૭૭ આત્મસાક્ષાત્કાર માટે માનસિક શુદ્ધતા પરમ આવશ્યક છે.
- ૭૮ જૂનકાળની સ્મૃતિથી સાધકની ઉન્નતિમાં અટકાવત થાય છે.
- ૭૯ સ્વાર્થ તથા કામથી પૂર્ણ મન આધ્યાત્મિક જીવન માટે તાત્પર્ય બંધાયેલું છે.



પ્રકરણ ૬ ઠંઠું



દર્શન અને વેદાંત

તમેજ તમારા બાળ્ય વિદ્યાતા છે

સાદસ તમારો જન્માધિકાર છે, ભય નહિ, શાંતિ તારી દિવ્ય સંપત્તિ છે, અશાંતિ નહિ. અમરત્વ તમારો જન્મસિધ્ધ દેક છે, મૃત્યુ નહિ. બળ તમારો જન્માધિકાર છે, દુર્બળતા નહિ. સ્વાસ્થ્ય તમારો જન્માધિકાર છે, વ્યાધિ નહિ. આનંદ તમારું સ્વરૂપ છે, શોક નહિ. જ્ઞાન તમારો જન્માધિકાર છે, અજ્ઞાન નહિ.

દુઃખ, શોક, તથા અજ્ઞાન એ ભ્રામક છે. એ વધારે સમય ટકી શકે નહિ. આનંદ, સુખ તથા જ્ઞાન સ્ત્ય છે એ મરી શકે નહિ.

તમેજ તમારા બાળ્ય નિર્માતા છે. તમેજ તમારા બાળ્ય વિદ્યાતા છે. તમે સાક્ષી બનાવી શકો છો, બગાડી પણ શકો છો. તમે કર્મના બીજ સેવો છો. એનાથી પ્રવૃત્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. તમે પ્રવૃત્તિ વાવો છો અને આદત લણો છો તમે આદત વાવો છો અને ચારિત્ર્ય મેળવો છો. તમે ચારિત્ર્ય વાવો છો અને બાળ્ય મેળવો છો. તમે જો ધારો તો બાળ્યને બદલી શકો છો; કારણ કે બાળ્ય પણ આદતોનો એક ઢગલોજ છે.

આત્મ પ્રયત્ન એજ પુરુષાર્થ. પુરુષાર્થથી તમે ચાહો તે મેળવી શકો છો. તમે તમારી આદતોને બદલી નાખો. તમારી વિચાર પદ્ધતિને બદલી નાખો. આથી તમે તમારા બાળ્યને છૂટી શકશો. તમે એવો વિચાર

સેવો છે. કે “હું” આ શરીર છું ” આધ્યાત્મિક ઉદ્દેશ વિચાર પ્રવાહ શરૂ કરો કે “હું” અમર નીરોગી અભિગમ આ મા હું ” તમે મૃત્યુ પર વિજય મેળવી પરમ જ્યોતિર્મય ધામ પ્રાપ્ત કરો.

સતકર્મ અને સદ્વિચારથી તમે ભાગ્યને નિયંત્રણ બનાવી શકો છો. તમારામાં કાર્ય કરવાની સ્વતંત્ર ઇચ્છા છે. પુરુષાર્થથી રત્નાકર વાસ્તીકિ થઈ ગયો. પુરુષાર્થથી માર્કેડે મૃત્યુને છત્તુ પુરુષાર્થથી ઉદ્દાસને નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત થઈ પુરુષાર્થથી સાવિત્રીએ પોતાના પતિ સત્યનાન માટે પુનર્જીવન મેળવ્યું.

માટે હે પ્રેમ ! આત્મચિંતન તથા ધ્યાનમાં સલગ્ન રહે. સાવધાન રહે. પ્રયત્નશીલ રહે. વિચારો અને કામનાઓનું કબજો કરો. આજ્ઞા પુરુષાર્થથી આવતી કાનના દુર્બોધને છોડી લો. શુભ વાસનાઓ દ્વારા અશુભવાસનાઓનો નાશ કરો. અશુભ વિચારોનો શુભ વિચાર દ્વારા નાશ કરી ભાગ્ય પર વિજય પ્રાપ્ત કરો.

ભાગ્યવાદી ન બનો. અશક્ત ન બનો. સિદ્ધની માર્ગક કટિમુખ બની જાઓ. પ્રયત્ન કરો. મુક્તિ અથવા આત્મ સામ્રાજ્ય પ્રાપ્ત કરો. તમારી અંદર શક્તિનો ભંડાર છે. તમારી અંદર ખોલો. જ્ઞાનનો વિશાળ સાગર છે. સર્વ શક્તિઓ તમારામાં સુષ્પન્ન ■ એને જાગૃત કરી જીવનમુક્ત બનો.

ધનઃકર્મક (POSITIVE) દ્વારા ઋણકર્મક (NEGATIVE) પર વિજય મળે છે. આ અહ્નિનો અગ્નિ નિયમ છે. પુરુષાર્થ તો સિદ્ધ કે હાથી સમાન છે. પ્રારબ્ધ તો સિંધાગ કે બિલાડી જેવું છે. જે પોતાને સહાય કરે છે, તેને ઇંધર પણ સહાય કરે છે. વસિષ્ઠ મહારાજે પણ રામને પુરુષાર્થનીજ સલાહ આપી હતી. ભાગ્યવાદથી તો તમારામાં આગસ અને તમસ વધશે, માટે કમર કસી યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરો.

તમે સર્વ આજ્ઞા જન્મમાં આત્મ-સાક્ષાત્કાર તથા જ્ઞાન પ્રાપ્ત

કરો. તમે સર્વ જ્ઞાનંદ સાગરમાં નિમગ્ન રહો. તમે સર્વ જીવનમુક્તની માર્ગ પ્રકાશવાન હો !

જનતને ઓળખો

ઉપનિષદમાં જેનું વર્ણન છે તે બ્રહ્મ અથવા આત્મા છે. જેનું અર્થ 'વેદાનું' મૂળ છે. જેનું બધી વસ્તુઓનું ઉદ્ભવ સ્થાન છે. તે સમ્યક્જ્ઞાનંદ પરમ અસ્તિત્વ, પરમ જ્ઞાન, પરમ જ્ઞાનંદ, સર્વવ્યાપક, સ્વયંપ્રકાશ, નિત્ય તથા અમર છે. તે દેશ કાળ તથા કાર્ય-કારણના નિયમોથી પર છે. તે અનાદિ અને અનંત છે. એ સર્વ જૂન પ્રાણીનો અંતર્ધર્મી છે. એ મનના સર્વ કાર્યોનો સાક્ષી છે.

બ્રહ્મની સાથે તાદાત્મ્યનો સાક્ષાત્કાર કયાં પડી આ પૃથ્વી પરની કંઈ વસ્તુ તમને લાયકીત કરી શકે ? જ્યારે તમે બ્રહ્મને સર્વમાં અને સર્વને બ્રહ્મમાં જોશો ત્યારે તમને દુનિયાની કંઈ વસ્તુ તરફ ધૃષ્ટિ, મોહ, ભેદ, કે શોક ઉત્પન્ન થશે ? જ્યારે તમે મનનું અતિક્રમણ કરી સમ્યક્જ્ઞાનંદ સ્વરૂપમાં જ્ઞાન તથા મૌનના મહા-સાગરમાં સ્થિર થશો ત્યારે આ પૃથ્વીની કંઈ ચીજ તમારામાં ઉરોજના લાવી શકશે ?

જ્યારે મનમાં રજસ અને તમસનું પ્રાધાન્ય હોય છે, ત્યારે તમે વિષયનો અને અસાતિનો અનુભવ કરો છો. રજસની વૃદ્ધિ કરી તમસનો નાશ કરો. અને સત્વની વૃદ્ધિ કરી રજસને નષ્ટ કરો. સત્વથી પર જઈ, આત્માનું સ્વર્ગીય સંગીત સાંભળો. એનું સંગીત તમે કદી નહિ સાંભળ્યું હોય. એ તો આત્મા અને પરમાત્માના મિલનનું સંગીત છે. એ સાધકને બ્રહ્મલોકન ગયામાં સદાય કરે છે. એ 'અણુવર્ણન' છે. એ અતિત અનાદિત નાદ છે. એ શ્રીકૃષ્ણની 'અંસરીનું' દિવ્ય સંગીત છે. આત્માના

આ સમીતમાં નિમગ્ન બની જાઓ. એ જ મૌન છે એનું માધુર્ય વર્ણનાતિત છે તમારે જાણવું જોઈએ. આ અનુભવ મેળવવો જોઈએ વાસ્તવમાં તમેજ આ જગતના શાસક છો. તમને કશું જ બંધન નથી ગમે તેની પરિસ્થિતિમાં અથવા વાતાવરણમાં હો તો પણ ચાંત અને સુખી રહો જાણ, ચિંતા અને દુઃખનો પરિવાગ કરો. તમારા પોતાના કેદમાં નિવાસ કરો. આત્મ સ્થિત આત્મ-દેહ તથા આત્મ-રત બનો. 'હૈ' નું જ્ઞાન કરો. 'હૈ' પર ધ્યાન ધરો. આત્માને જાણો અને મુક્ત બની જાઓ. આ સારથે જગત તમારે માટે સ્વર્ગ બની જશે તમે તો સમ્રાજના સમ્રાટ અને દેવોના દેવ છો. તમારી પાસે અપાર આધ્યાત્મિક બળ છે તમારી પાસે જે જ્ઞાન છે એનું એક ટીપ્પુ પણ સમસ્ત જગતના જ્ઞાન મોગામઠ નથી. તમે તો જ્ઞાન-સાગર છો. આ કેવી વિશાળ અવસ્થા છે કે સહજ જીવવાળા આદિ રોષ પણ એનું વર્ણન નહિ કરી શકે.

અમૃત સંદેશ

હે અમૃત ધુન !

શુ તમે હમેશ ચાંતિમય છો ? તમારામાં મદા છે ? તમારામાં આત્મ સંયમ છે ? તમે દિવ્ય શુભ સંપન્ન છો ? તમે અજ્ઞાનથી મુક્ત છો ? તમારામાં આત્મ-જ્ઞાન છે ? શુ તમને આ લોક પ્રાપ્ત છે ? શુ તમે અમર શુદ્ધ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે ? આ બધા પ્રશ્નો સમક્ષ તમે કેવી રીતે દર્શી શકો છો ? જો તમને આ સર્વ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત ન હોય તો આવો ! બેસો અને ધ્યાન દખોને સાંભળો. આપ સર્વને માટે આ અમૃત સંદેશ છે જો તમે આમાંથી એક અક્ષ માનવો પણ અભ્યાસ કરશો તો તમે મૃત્યુ શોક તથા દુઃખથી પર થઈ જશો.

હમેશ ધ્યાન ધરો કે 'હૈ નૈત્ય હુ' હૈ સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ

હું હું કૃતસ્થ, સ્વપ્ન પ્રકાશ અમર આત્મા છું. હું જગત, સ્વપ્ન તથા સુષુપ્તિ ત્રણે અવસ્થાનો સાક્ષી છું. હું શરીર, પ્રાણ તથા 'હૃદયોથી લિજ છું'. તમે શીઘ્ર આત્મ સાક્ષાત્કાર કરી શકશો તમને બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

જ્યારે તમે તમારા પુત્ર, પત્નિ, સંપત્તિ તથા શરીરમાં આસક્ત છો, જ્યારે તમે શરીરને શુદ્ધ આત્મા માની બેસો છો તો એ બંધન રૂપ છે. જો તમે સંસારની કોઈ વસ્તુઓમાં આસક્ત નથી જો તમે શુદ્ધ અમર આત્મા સાથે તમારી એકતા સ્થાપિત કરી છે, તો એ જ મુક્તિ છે.

જ્યાં કામ ■ ત્યાં રાગ નથી, અને જ્યાં રાગ છે ત્યાં કામ નથી જ્યાં કામના ■ ત્યાં સંસાર છે જ્યાં કામના નથી ત્યાં સંસાર પથ્ય નથી માટે વિવેક અને વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરી બ્રહ્મ તથા પરમાત્માના ધ્યાન દ્વારા કામનાથી પર જતા રહો અને સુખી બનો,

અહંતા, મમતા તથા આસક્તિ રહિત બની જીવન વ્યતિત કરો 'હૃદયોનું' ઢમન કરો સદાચારના નિયમોનું પાલન કરો હૃદયને શુદ્ધ બનાવો સત્યનું અવલુ કરો આત્મામાં નિવાસ કરો.

જ્યારે તમને સાક્ષાત્કાર થશે કે તમે આ શરીર નથી કે તરતજ તમે શોક તથા નૃણ્યથી મુક્ત થઈ જશો તમે કર્મના બંધન, કામનાઓની ત્રિશિ, સાંસારિક જીવનની મૃગતૃષ્ણા તથા તેનાથી ઉત્પન્ન થતી શુરાધ્મોથી મુક્ત બનો.

આત્મા પરમાત્મા કે બ્રહ્મજ્ઞ શાશ્વત, અન્યથા અને સત્ય છે તે આ જગતના બધિષ્ઠાતા છે. તે અખંડ, સ્વપ્નપ્રકાશ તથા સર્વવ્યાપક છે. તે ત્રણે અવસ્થા જાગૃત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિનો

સાક્ષી છે. આત્માનો યાત્રી અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી લે છે, એ આનંદ અને અમૃતના ધામમાં પ્રવેશ કરે છે.

બદ્ધ સત્ય તથા નિત્ય છે. આ શરીર અસત્ય તથા અનિત્ય છે. આત્મા-અનાત્માના વિવેક જ્ઞાનથી અમૃતત્વમંદાકિની પ્રવાહિત થાય છે. આ ઉપનિષદાદિક અને ઋષિઓનું પ્રાચીન જ્ઞાન છે.

આત્મા, અમરનત્વ તથા મનુષ્યનું સ્વરૂપ છે. આત્મા, વિદ્યાર, કામના તથા તમેનું મૂળ છે. આત્મા પદાર્થોથી પર આધ્યાત્મિક તત્વ છે. આધ્યાત્મિક હોવાના કારણે જ એ અમર છે. એ દેશ, કાળ તથા વસ્તુ પરિવેશથી રહિત છે. એ અનાદિ, અનંત, કારણ-રહિત તથા અસીમ છે.

જો તમે તમાગ હૃદયમાં તથા સર્વસ્થામાં ગુપ્ત, આ અમર આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી લો, જો તમારી અવિદ્યા, કામ તથા કર્મની પ્રતીક્ષા તૂટી જાય, જો અજ્ઞાનશબ્દા, અવિદ્યા, અવિવેક, અભિમાન, શબ્દેશ, કર્મ તમા શરીર નાશ પામે તો તમે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રથી મુક્ત બની અમૃત ધામમાં પ્રવેશ કરી શકશો.

અજ્ઞાની મનુષ્ય વિષય પદાર્થોની પાછળ દોડે છે. અને મરણચક્ર શરીર પ્રાપ્ત કરે છે. એ અજ્ઞાનથી અધેકારમાં લટકે છે. એ વારંવાર ધમરાળના પાશમાં ફસાય છે. એને મોક્ષ-માર્ગનું જ્ઞાન નથી. એ તો જગતના વિષયમુજોથી મોહિત થઈ જાય છે. પરંતુ ચેપ, વિવેક અને ઊરાવથી મુક્ત મનુષ્ય સંસારના ભાગ્ય મુજોની વધ્યા રાખતા નથી. એ તો પરમાત્મા પર જ્ઞાનદારા નિત્ય સુખ અને અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

મોક્ષજીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે. મોક્ષજીવનના ઉદ્દેશની પરિપૂર્તિ છે. મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાથી આ પાર્થિવ લોકમાંના જીવનની પરિસ્થિતિ યદ્દ જાય છે. મનુષ્ય, જન્મ મૃત્યુથી મુક્ત થઈ જાય.

છે તમારા જીવનના વાસ્તવિક લક્ષ્યનો સાક્ષાત્કાર એ જ મોક્ષ છે

મોક્ષ તમને અક્ષય સુખ તથા ક્ષાયત આનંદનું નિત્ય જીવન પ્રદાન કરે છે મોક્ષ એ વિનાશ નથી, પણ મોક્ષ તો ક્ષુદ્ર અહંકારનો વિનાશ છે મોક્ષ જીવાત્મા પરમાત્માની એકતાનો સાક્ષાત્કાર છે આ ક્ષુદ્ર અહંકારનો નાશ કરી તમે સાર્વભૌમ જીવન પ્રાપ્ત કરો

જો તમારામાં મનની શુદ્ધિ તથા ધારણા શક્તિ હોય તો તમે તમારા મનમાં ધારો જેવો લાભ બનાવી શકશો જો તમે કરુણા પર ધ્યાન કરશો તો તમે કશ્ચુષી એતપ્રેત યર્ષ જશે જો શાંતિનો વિચાર કરશો તો તમે શાંતિથી ભરપૂર યર્ષ જશો

એ ચોક્કસ છે કે આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ખુબજ ઝુસ્મળીઓ છે એ તો અજ્ઞાની ધાર જેવો રસ્તો છે આ માર્ગ પર ચાલવું એ અજ્ઞાની ધાર પર ચાલના સમાન છે તમે કેટલીયે વાર પડશો તો પણ તમારે ફરીથી જીમિને અધિક ઉત્સાહ વીરતા અને પ્રસન્નતા પૂર્વક આગળ વધવું જોઈએ દરેક નિષ્ફળતા સફળતાની સીડી બની જશે દરેક નિષ્ફળતાથી તમારામાં વિશેષ શક્તિ મળશે તેની મદદથી તમે યોગની સીડી પર ધણી ઉંચાણ સુધી ચડી શકશો અત્યાંતી પ્રભુ તમને પથ-દર્શન કરાવશે અને તમને આગળ વધાશે બધાએ સત, શાંતી, પયગંબર, તથા ઋષિઓને પણ આવા ઉચ્ચ સત્યામમાંથી પસાર થવું પડ્યું છે ત્યારેજ તેઓએ ઉચ્ચતમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શક્યા વીરતા પૂર્વક આગળ વધો હે સૌમ્ય ! લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કર એક મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી શકે અને બીજા ન કરી શકે એ સ્વયં નથી ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે, આ જગતમાં ધણા શકર આ પા જો જૂતકાળમાં શકર થયા તો ભવિષ્યમાં કેમ નહિ થાય ?

જો એક પ્રાપ્ત કરી શકે છે તેને બીજો પણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે આ તો અતિશય

અવિચળ નિયમ છે જે દોષ બૃહદાવરુકના યાવદકય, છરિઅય
ઉપનિષદના ઉદાસકની જેમ આત્મજ્ઞાન મેળવશે તે અમરત્વ મેળવશે.

જ્ઞાની ત્રણિઓનો માર્ગ નિષ્પાપ છે મન, હૃદય, કાર્ય, ચારિત્ર્ય
અને જીવનની પવિત્રતા એજ શુદ્ધિ, મોક્ષ તમા પરમ મુખનો માર્ગ
છે તે આત્મ સયમ મનોનિયંત્ર તથા સ્વયંપ્રકાશ, સર્વબ્યાપક
આત્મા પર નિયમિત ધ્યાન કરવાથી પ્રાપ્ય છે.

આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થવાથી સર્વ શંકાઓ દૂર થઈ જશે
તમારા હૃદયમાં પૂર્ણ સંતોષ નિવાસ કરશે તમે રજસ અને તમસથી
મુક્ત બની જશો તમે શાંત અને સુખી રહેશો. મારે આજ જીવનમાં
આ પરમ કલ્યાણી અવસ્થાએ પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરો.

હીપની જ્યોતિ મોર અંધકારનો નાશ કરે છે, તેવીજ રીતે
આત્મજ્ઞાન પણ માનવીનાં કંપે અને મુશ્કેલીઓની જડ-અવિદ્યાનો
નાશ કરે છે. મારે આત્મજ્ઞાન દ્વારા પ્રકાશ સંપાદન કરી સુખી બનો.

એવી કઈ વસ્તુ છે કે જે જાણ્યા પછી બીજું કશું જ
જાણવાનું રહેતું નથી ? એવી કઈ વસ્તુ છે કે જેને મેળવ્યા પછી
બીજું કશી વસ્તુ મેળવવાની વધ્યા રહેતી નથી ? એવું શું છે કે જેનો
સાક્ષાત્કાર કરવાથી મનુષ્ય અમર અને અજાયબ બની શાશ્વત શાંતિ
અને સુખ પ્રાપ્ત કરે છે ? તે પરમ બ્રહ્મ થા આત્મા થા પરમ સત્ય છે.
એ જ જીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે, એ જ જૂમા અથવા ચૈતન્ય છે.

આ અમૃત સંદેશને તમે બધા જીવનમાં ઉતારો તમે બધા
ધર્મરૂપાથી સાધન ચતુષ્ટયથી સંપન્ન બનો તમે અતરાત્રમામાં
સુખ પ્રાપ્ત કરો. તમે આ જ જન્મમાં આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો.

વેદાંત

‘વેદ’ શબ્દ સંસ્કૃત શબ્દ ‘વિદ્’ થી આવ્યો છે ‘જેનો અર્થ’
‘જાણવું.’ આ રીતે વેદાંત શબ્દનો અર્થ છે જ્ઞાનનો અંત. જ્યોતને

વેદાંત કહે છે, કારણ કે તે જીવનનું લક્ષ્ય બનાવે છે, અને તે પ્રાપ્ત કરવા માર્ગદર્શન આપે છે. વેદાંત તો વેદ અને ઉપનિષદોનો સ્થૂળ છે. શ્રુતિઓના ઉપદેશોનો એ સારાંશ છે.

વેદાંત એ મહાન દર્શન છે કે જે જીવનની એકતા અથવા યૌન્યની એકતાનું શિક્ષણ આપે છે. વેદાંત એજ પરમ દર્શન છે કે જે સારપૂર્વક એવી ધોષણા કરે છે કે આ સૂક્ષ્મ જીવ વાસ્તવમાં પરમાત્મા અથવા બ્રહ્મજ છે. વેદાંત એ સ્વર્ગિક દર્શન છે કે જે, મનને બ્રહ્મિભૂમિ, દિવ્યજ્યોતિ અને મહિમાના શિખર પર લઇ જાય છે. એ તમને બક્ષાય બનાવે છે. અને મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચેની ભેદભાવ રૂપી દિવાલો તોડી નાખે છે. એ માનવ જાતિ માટે સમતા અને પરમ શાંતિનો પથદર્શક છે. વેદાંત એ દર્શન છે કે જે, સર્વમાં એકજ આત્માના આધાર પર હિંદુ, મુસલમાન, કેથોલિક, પ્રોટેસ્ટન્ટ, તૌબ્યુટ તથા શૈવ વગેરેમાં હાર્દિક એકતા ઉત્પન્ન કરે છે. વેદાંત એક માત્ર એવું દર્શન છે કે જેને સમજી લઇ, બ્યવદારમાં ઉતારવાથી વિશ્વપ્રધ, સઘર્ષ, મતભેદ, સામ્રાજ્યિક આદિ ઝગડોનો સર્વ દેશોમાં નિશ્ચય અંત આવી જાય.

આ બધાંકર સંસારના ધનધોર સત્રાપમાં પીડિત લોકો માટે વેદાંતજ એક પરમ ઔષધિ છે. એ એક દિવ્ય આંજલ્ય છે કે જે અવિદ્યારૂપી મહા-બાધિનું નિવારણ કરી દિવ્યદષ્ટિ અથવા અપરોક્ષાનુભૂતિ પ્રદાન કરે છે. વિશ્વધ્વ સુખ અને અમૃતત્વના પરમધામને પ્રાપ્ત કરવા માટે વેદાંત એક સીધો ધોરી માર્ગ છે.

વેદાંત, માનવ કલેશોનું મૂળ કારણ અજ્ઞાનનો નાશ કરે છે. અને સતત પરિવર્તનશીલ જન્મ મૃત્યુના ચક્રને રોકી અમૃતત્વ, અસીમ-જ્ઞાન તથા આનંદ આપે છે. એ નિરાશોને આશા, શકિતહીનને શકિત, દુઃખીને ખજ અને દુઃખિયાને સુખ પ્રદાન કરે છે.

વેદાંત એકજ આત્માનું પ્રતિપાદન કરે છે કે જે આત્મા અનાદિ, અનાંત, દેશકાલ રહિત, અમર, સ્વયં પ્રકાશ, અખંડ તથા સર્વવ્યાપક અને સર્વિચ્છેદન છે. વેદાંત બધાંને મુક્તિ પ્રદાન કરે છે. એ તો બધાંને મદદ કરે છે. વેદાંત કાંઈ મતમતાંતર અને ખંડન મંડન અથવા વાદવિવાદ મારેતું દુષ્ક દર્શન નથી, એ તો જાણ અથવા સાત્ત્વમય સાક્ષત જ્ઞાનંદમય વાસ્તવિક જીવન છે. સાધન અતુલ્ય સંપન્ન બનેા. વિચાર કરો. “હું કેાણ છું?” જાણતું ધ્યાન કરો. એ જાણી લો કે “હું તે જ છું” હે વીર સાધક! ઉત્તમ સત્ જો સર્વિચ્છેદનંદરૂપ સિવોદય સિવોદયઃ સર્વિચ્છેદનંદ સ્વરૂપોદય ની ધોષણા કરો.

ગીતાનેા સંદેશ

આત્માને નથી જન્મ કે નથી મૃત્યુ. એ તો અજન્મા, નિત્ય, અવ્યય, પુરાણ અને અક્ષય છે. શરીરને મારી નાખવાથી આત્માને મારી શકાતો નથી. નથી એ કાષ્ટને મારતો કે નથી કાષ્ટથી એ મરતો.

સ્થિતપ્રજ્ઞ અથવા જીવન્મુક્ત તો કામના, તૃષ્ણા, લાપ, મમતા, અહંતા તથા સંગથી રહિત હોય છે. એ તો પેતાના આત્મમાર્ગ તપ્તા રહે છે. એ વિષય સુખોની વચ્ચે રહેવા છતાં તેવા તરફ ઉદાસીન હોય છે. ઇચ્છા વસ્તુઓની પ્રાપ્તિથી એને જ્ઞાનંદ થતો નથી. એ તો દગેશ બધી પરિસ્થિતિમાં સમત્વ શુદ્ધિ રાખે છે. એ પેતાના આત્મામાર્ગ સ્થિર રહે છે.

આખી ખેલવી તથા બંધ કરવી વગેરે ઇદ્રિયોના ધર્મ છે. વાસ્તવમાં તમે તો આ બધી ઇદ્રિયોના ધર્મ અને મનના વેપારના મૂક સાક્ષી છો. પ્રકૃતિ અથવા સ્વભાવજ આ બધાં કાર્યો કરે છે સ્વરૂપતઃ તું તો તેજ આત્મા છે.

યોગદ્વારા સમત્વ શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરો અને સર્વમાં એક જ આત્મા અને આત્મામાં સર્વને જુઓ. આ જીવનમૂકત કહેવાય.

જે કાંઈ પ્રાણી તરફ ધૃષ્ટિ નથી કરતો, જે સર્વનો મિત્ર છે, જે કશ્ચામય છે, જે આસક્તિ અને અભિમાનથી મુક્ત છે, જે સુખ દુઃખમાં સમશુદ્ધિ રાખે છે, જે ક્ષમાશીલ છે, જે સદા વૃષ્ટ. ધ્યાનમાં સ્થિર, આત્મ સંયમી તથા હૃદ નિશ્ચયી છે અને મન શુદ્ધિને ઇન્ધ્રપિંત રાખે છે, જે નથી આનંદિત થતો કે નથી દુઃખ કરતો, જે ભક્તિથી પૂર્ણ છે, જે યત્ન તથા મિત્ર, માન તથા અપમાનમાં સર્વથા સમાન રહે છે જે શીત તથા ઉષ્ણ સુખ કે દુઃખમાં સમાન રહે છે, જે સ્તુતિ અને નિંદામાં સમત્વ શુદ્ધિ રાખે છે, તે ભગવદ્ભક્ત અને શુદ્ધાતીત છે. તે ઇન્ધ્રને ખૂબ જ વહાણે છે.

મન તો વાયુની માફક અચળ, દુર્માહવ અને અચાંત છે. એને નિયંત્રિત કરવું મુશ્કેલ તો છે પણ અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી એનો નિરોધ શક્ય બને છે.

ઇન્ધ્ર પર મનને સ્થિર કરો એના ભક્ત બનો સર્વસ્વ એને અર્પણ કરી દો એને નમસ્કાર કરો. આથી તમે એને જરૂર પ્રાપ્ત કરી શકશો બધાં કાર્યોના ફળનો ત્યાગ કરો ઇન્ધ્રતુંજ શરણુ શોધો. જે તમને બધા પાપોમાંથી મુક્ત કરી દેશે.

જ્યાં યોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણ છે ત્યાં ઇન્ધ્ર પાથ છે. ત્યાંજ સંપત્તિ, સુખ અને નીતિનો નિવાસ છે.

ધોગ વાસિષ્ઠનો સાર

જો તમે મોક્ષદારના ચાર દારવાળા સાથે મિત્રતા કરી લો તો તમને મોક્ષ પ્રાપ્તિમાં હઠી મુશ્કેલી પડતી નહિ. એ ચાર દારવાળા છે—ચાંનિ, વિચાર, સંતોષ અને સત્સંગ. આમાંથી એકની પ્રાપ્તિ થઈ ગઈ તો બીજા આપોઆપ પ્રાપ્ત થઈ જશે.

અન્નજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવાથી તમે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમાંથી મુક્ત બનશો. તમારી ચંકાઓ દુર થશે. મનુષ્ય પોતાના પુરુષાર્થથીજ અમર સુખમય ધામ મેળવી શકે છે.

મન જ આત્માની દત્ત્યા કરનાર છે. મનનું સ્વરૂપ સંકલ્પ છે. મનનો સ્વભાવ વાસના છે. મનનાં કાર્ય જ વાસ્તવમાં કર્મ કહેવાય છે. આ જગત બ્રહ્મની માયાસકિત દ્વારા થયેલ મનનો વિકાસ છે. શરીરનો વિચાર કરવાથી મન શરીર બની જાય છે. અને શરીરના બંધનમાં પડી કલેશોથી સંતોષ થાય છે.

સુખ અને દુઃખના રૂપમાં મનજ બાહ્ય જગતના રૂપમાં વ્યક્ત થાય છે. સ્વરૂપનાં તે મન ચૈતન્ય છે. બાહ્યનાં એ જગત છે. વિવેક દ્વારા મનનો નાશ થાય છે. અને તે પરમજ્ઞની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લે છે. મનની સર્વ કામનાઓ હઠી જવાથી, નિત્યજ્ઞાન દ્વારા મનનું સુદૃઢ રૂપ નષ્ટ થવાથી વાસ્તવિક સુખનો હિમ થાય છે તમારાજ ઉત્પન્ન કરેલા સંસ્કાર અને વાસનાઓજ તમને ફંદામાં નાખે છે. પરમજ્ઞની જ્યોતિજ મન અથવા જગતના રૂપમાં વ્યક્ત થઈ રહી છે.

આત્મચિંતન વિનાનો માણસ આ જગતને સત્ય માને છે, જો કે વાસ્તવમાં તો એ સંકલ્પ માત્ર છે. મનનો વિકાસજ સંકલ્પ છે. ભેદચકિત દ્વારા સંકલ્પજ જગતનું નિર્માણ કરે છે. સંકલ્પોનો વિનાશ એજ મોક્ષ છે.

અધિક મોહ અને વિષય સંકલ્પોથી ભરપૂર મનજ આત્માનો શત્રુ છે. આ શત્રુ પર વિજય સિવાય બીજી કોઈ નીકા નથી કે જેનાથી પુનર્જન્મના સાગરને પાર કરી શકાય.

દુઃખદ અહંકારના અંકુરોમાંથી પુનર્જન્મની કેમળ ડાળીઓ નિકળે છે. તે ધીમે ધીમે મોટી થઈ ચારે તરફ ફેલાઈ જાય છે. એના પર 'મારા' 'તારા' ની મોટી શાખાઓ થાય છે. એને મૃત્યુ, રોગ, ધડપણ, દુઃખ તથા શોક રૂપી ફળ લાગે છે. જ્ઞાનાગ્નિથીજ આ વૃક્ષનું ઉન્મૂલન શક્ય છે.

જે બધાજ વિષય પદાર્થો આંખોને કણા સમાન બની જાય, તેના પ્રત્યે અનુરાગની ભાવના બદલાઈ જાય તો તમે મનને નષ્ટ કરી શકશો. નિષ્કામતાજ તમને નિત્ય સુખના ધામે પહોંચાડશે.

વાસનાઓ તથા સંકલ્પો નાશ કરો અભિમાનને મારી નાખો. સાધન ચતુષ્ટયથી સજ્જ બનો. શુદ્ધ, અમર, સર્વવ્યાપક આત્માનું ધ્યાન ધરો આત્મજ્ઞાન દ્વારા અમરત્વ સાધન શાંતિ, નિત્ય સુખ, મુક્તિ તથા પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરો.

જ્ઞાનનો સંદેશ

જેઓનું મન શુદ્ધ છે, જેઓ કામનાઓથી મુક્ત છે, જેઓ આ જન્મ તેમજ પૂર્વ જન્મના પ્રતિબંધક કર્મોથી મુક્ત થઈ ચુક્યા છે, અને જેઓ બાહ્ય વિષય પદાર્થોથી વિરક્ત છે તેઓનેજ જ્ઞાને જાલુવાની ઇચ્છા થાય છે.

જેઓનું હૃદય મગયી મુક્ત થયું નથી, એમને આધ્યાત્મિક હિપદેશ મળવા છતાં જ્ઞાન આપવા છતાં તેમાં એમને વિશ્વાસે એસતો નથી. તેઓ તો આ બધું ગલત સમજે છે. 'ઈદ' અને વિરોધનું અર્થાત આજ્ઞતાવે છે. જે વ્યક્તિએ આ જન્મમાં કે પૂર્વજન્મમાં

તપ દ્વારા પોતાના મનને સુધ્ધ બનાવું છે, તેજ્ઞ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે, શ્રુતિ કહે છે-જે મહાત્મા પુરુષર્મા હૃદયર પ્રત્યે જોટલી ભક્તિ હોય તેટલી ભક્તિ ગુરુ પ્રત્યે હોય તેવા પુરુષર્મા ઉપનિષદોનાં રહસ્ય પ્રગટ થાય છે

જેવી રીતે રંગીન જળ સુધ્ધ સારુ વસ્ત્રમાં સારી રીતે પ્રવેશ કરી જાય છે તેવીજ રીતે આવા સાધકોનાં હૃદયમાં જ્ઞાનીઓના ઉપદેશ પ્રવેશ કરે છે, કારણ કે, તેમનું મન સાંત છે, વિષય પદાર્થો માટે તેમનામાં કામના નથી અને તેમના ચિત્તના મગ નષ્ટ થઈ ગયા છે

હે રામજી! મારા પોતાના અપરોક્ષાનુભવ તથા બીજા મહાત્માઓના આધાર પર હું તમને ખાત્રી આપુ છું કે મનુષ્યજ્ઞ સત્પનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે પરંતુ જેઓને સત્પનું જ્ઞાન છે તેઓ પણ જેઓમાં સાધનનો અભાવ છે તેઓને આ જ્ઞાન આપી શકતા નથી (મહર્ષિ વસિષ્ઠ)

પાંચ ઇન્દ્રિયોથી પ્રાપ્તજ્ઞાન પણ આપણે બીજાઓમાં પ્રવેશ કરાવી શકતા નથી, તમે બીજી વ્યક્તિ કે જોણે માખણ ચાખ્યું નથી તેને માખણનો જ્ઞાન કે બનાવી શકતા નથી તમે અધને રંગના વિષયમાં સમજાવી શકશો નહિ

ગુરુ તો એટલું જ કરી શકે કે તે શિષ્યને શા પના સાક્ષાત્કારની વિધિ બનાવે અથવા તો અપરોક્ષાનુભૂતિ માટે માર્ગ પ્રદર્શન કરે

અદા દીવડો પ્રગટાવે. શાંતિના અનુપમ ઝડાને ઉમેરો રાખો વૈરાગ્યનું સુદઢ હવય ધારણ કરો, વિવેકની દાવ બનાવો 'સોહમૂના' અમર સંગીતનું ગાન કરો. પ્રભુવ-હૈં, હૈં, હૈં, નું ઉચ્ચારણ કરતા કરતા ધીરતા પૂર્વક આગે બંદો સાદસનો સખ પુકો ચકા, અજ્ઞાન, રાગ તથા અભિમાન-આ શત્રુઓને મારી આત્માના અસીમ

સામ્રાજ્યમા પ્રવેશ કરો. આત્માનો અક્ષય ભંડાર ગ્રહણ કરો. દિવ્ય અમૃત રસનો સ્વાદ આપો. અમૃત સુધાનું પાન કરો.

શાંતિનો સંદેશ

શાંતિનું સામ્રાજ્ય વાણી તથા વિચારોથી પર છે. શોરબકાર, સંઘર્ષ, યુધ્ધ, વાદવિવાદ, ખંડન મંડન વગેરેના અભાવ માત્રથી શાંતિ મળતી નથી. જેમાં સર્વ અનિષ્ટ વસ્તુઓનું નિરાકરણ કરી દેવામાં આવ્યું હોય તેવી સ્થિતિ કે વાતાવરણનું નામ શાંતિ નથી. શાંતિ એ જડ અવસ્થા નથી એ સમોહની અવસ્થા પણ નથી તે શરીરની વ્યાપકતાવસ્થા પણ નથી. એ તો આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની અવસ્થા છે. એ તો તમારું કેદ, આદર્શ તથા વસ્તુ છે. એ તો પૂર્ણ બોધની અવસ્થા છે એ તો વિશાળ અવર્ણનીય અવસ્થા છે કે જેમાં શુદ્ધ આત્મા સર્વોચ્ચ ઇશ્વરીય આનંદ તથા દિવ્ય જ્ઞાનનો ઉપભોગ કરે છે. શાંતિની દિવ્ય સુધાનું પાન કરી નિર્ભય તથા નિષ્કામ બની જાઓ. આ શાંતિની અવસ્થામાં નથો ભૂત કે નથી ભવિષ્ય, નથી સૂર્યોદય કે સૂર્યોદય, આ તો શાશ્વત પ્રકાશનું સામ્રાજ્ય છે. ધ્વજ સાધનો દ્વારા એને પ્રાપ્ત કરી શકાય નહિ. ધૈર્યપૂર્વક આધ્યાત્મિક અભ્યાસ દ્વારાજ એની પ્રાપ્તિ સંભવ છે.

જો તમે હૃદયોને સમેટી લઇ, મનને શાંત કરી, તેના મળનો નાશ કરી તેને મનરમાં લગાવી દેશો તો તમે ગમે તેવી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં, વિપત્તિ, કષ્ટ, કલેષ, દુઃખ તથા શોકની વચ્ચે રહેવા છતાં પણ આંતરિક શાંતિ અને આનંદ અનુભવી શકશો. પ્રજ્ઞ જીસસને અનેક પ્રકારે પરીચાન કરવામાં આવ્યા હતા; એને કોસ પર ચડાવી મારી નાખવામાં આવ્યા હતા. આમ છતાં તેઓએ શું કહ્યું? એમણે કહ્યું, 'હે પ્રજ્ઞ ! તું એને ક્ષમા કર. એ શું કરી રહ્યા છે તે તેઓ જાણતા નથી.' તેઓ જીવનની અંત અવસ્થામાં પણ કેટલા

શાંત દત્તા તેઓ આંતરિક શાંતિનો ઉપયોગ કરતા દત્તા

આત્મ સાક્ષાત્કાર અથવા ઈશ્વરીય ચૈતન્યની પ્રાપ્તિ જીવન લક્ષ્ય છે. એક પરમ અદ્વૈત ચૈતન્ય સત્તા અથવા આત્મા અથવા બ્રહ્મ છે કે જે તમારા હૃદય ગુહામાં નિવાસ કરે છે તે બૂન વર્તમાન અને ભવિષ્યમાં સમાન રહે છે તે પરમ અસ્તિત્વ, પરમજ્ઞાન તથા પરમધ્યાન-સ્થિતિ છે. અજ્ઞાની મનુષ્ય વ્યર્થ બાહ્ય નિષ્કર્ષ વિષય પદાર્થોમાં મુગ્ધની રીતે રહે છે. એ વિષય પદાર્થ દેશ કાળ તથા વસ્તુથી આચ્છાદિત છે, આવા અજ્ઞાની મનુષ્યને શાંતિ મળતી નથી એની કામનાઓ તૃપ્ત થઈ નથી એ તો ખનનો સંગ્રહ કરે છે. સંતાનો ત્યાગ કરે છે, ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરે છે નામ, ધર્મ તથા સન્માનની પૂજા કરે છે જતા પણ એનું મન તો અજ્ઞાન જ રહ્યા કરે છે. પોતાનામાં પૂર્ણતાનો અનુભવ આત્મસંયમ, શુદ્ધતા તથા ધ્યાન દ્વારા આત્મ સાક્ષાત્કાર કરી મનુષ્ય પૂર્ણતા અને નિત્ય તૃપ્તિનો અનુભવ કરી શકે છે

તમે અશાંતિ, અતૃપ્તિ યા અસંતોષનું જીવન ક્યાં સુધી જીવવા ઇચ્છો છો? તમે ક્યાં લગી અજ્ઞાન, કલ્પતા, મુગ્ધ તથા ભેદભાવવાળું જીવન વિનાશ્ય કરશો? ક્યાં સુધી તમે સ્વાર્થભાવ રચ્યા રચ્યા રહેશો? તમે ક્યાં સુધી વિભિન્નતા તથા વિભેદોના કથનની લાતસા સેવ્યા કરશો? તમે ક્યાં સુધી મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચે પ્રતિજ્ઞા બનાવી રાખશો?

તમે શાંતિ માટે પોષ્ટકારી રહ્યા છો પરંતુ તેને ક્યાં અને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય? જાનીઓની સગત તથા ધ્યાન દ્વારા તમે તમારા હૃદયમાં શાંતિનો સાક્ષાત્કાર કરી શકશો. મનની સ્તબ્ધતામાં તમે શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. બાહ્ય વિષયોથી તમે કદાપિ શાંતિ નહિ મેળવી શકો, અદર જુઓ, કોઈ એકાંત ઓરડામાં એક બે

કલાક મૌનમાં બેસી જાઓ આંખો બંધ કરી દો. બન્ને હાથની વચ્ચેના િંદુ પર મનને એકાગ્ર કરો. ઇંદ્રિયો તથા મનને બાહ્ય વિષય પદાર્થોથી દટાવી લો. શાંત બનો. ઉલ્લાસના આવેગો અને ઉજળતા વિચારોને શાંત કરો. શરીર તથા જગતને ભૂલી જાઓ તમારી હૃદય-શુદ્ધિમાં કુબળી મારો. શાંતિના મહાસાગરમાં નિમગ્ન થઈ જાઓ. તમારા હૃદયવાસી પરમાત્માની સાથે એકતાનો સાક્ષાત્કાર કરો. ઠંડીની ઋતુમાં ધ્યાન માટે દિવસમાં ચાર વાર બેસો અને ઉનાળામાં બેવાર તમારા અભ્યાસમાં નિયમિત બનો. નિયમિતતા પરમ આવશ્યક છે.

જ્યાસુધી તમે ક્ષુદ્ર ઇધ્માં તથા સ્વાર્થપૂર્ણ ધૃત્વાથી પરિપૂર્ણ છો ત્યાં સુધી યુદ્ધ બંધ કરવાની વાત બ્યર્થ છે. સર્વ પ્રથમ વિષય સ્પંદનોને દુર કરો. આમ થશે તો યુદ્ધ થશે જ નહિ. વ્યક્તિઓથી રાષ્ટ્રનું નિર્માણ થાય છે. શાંતિનું શાંતિમય જીવન-આદર્શમય જીવન જીવો. સંકીર્ણબુદ્ધિ, દ્વેષ, સ્વાર્થ, ઇકિત તથા સંપત્તિનો લોભ-આબધાનો નિર્મળથી નાશ કરો. સત્ત્વ જીવન વિતાવો નિત્ય પ્રતિ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી તમારા હૃદયમાં શાંતિની સ્થાપના કરો. તમારા પાડોશીઓમાં તથા તમારા સહવાસમાં જે આવે તેઓમાં શાંતિ પ્રસરાવો.

શાંતિ રહસ્યમયી છે જે તમે શાંતિનો અનુભવ કરશો તો તમે જગતમાં શાંતિનું વિતરણ કરી શકશો. આ કલ્પનાતીત શાંતિનો સાક્ષાત્કાર કરો અને મુક્ત બની જાઓ. આ શાંતિજ આપનો પય પ્રદર્શક બનશે. આ શાંતિજ તમારું કેન્દ્ર, આદર્શ અને લક્ષ્ય બનો.

ૐ તું દર્શન તથા ધ્યાન

બ્રહ્મ અથવા પરમાત્માજ સર્વોપરી છે. એનું જ નામ 'હૈં' છે. માટે 'હૈં' નીજ ઉપાસના કરવી જોઈએ હર વસ્તુ 'હૈં' છે. 'હૈં' બ્રહ્મનું પ્રતીક છે. એ ચક્રિતનો રાજા છે.

એ પવિત્ર અક્ષર છે. એ વેદોનો સાર છે. એ તો અગ્રય અને અમૃતપના કિનારા પર લઈ જનાર નાકા છે.

પ્રણવ અથવા ઈં સર્વ મંત્રોમાં મહાન છે, એ સાક્ષાત્ સુકિતતા છે. બધા મંત્રો હે થી શરૂ થાય છે. દરેક ઉપનિષદનો હે થી પ્રારંભ થાય છે, ગાયત્રીનો પ્રારંભ પણ હે થી થાય છે. હે ના ઉચ્ચારણથી વિવિધ દેવોને આદુતિઓ અપાય છે. હે નો મહિમા ઠાપપણુ બ્યક્તિ પૂણુ રીતે વર્ણવી શકે નહિ.

જ્યાં સારીએ વાણી થાત થઈ જાય છે, જ્યાં શક્તિઓ નિરુબ્ધ થઈ જાય છે, ત્યાં સુખિયો કાપંબાપાર બધે થઈ જાય છે. જ્યાં હ્રદિયો અટકી જાય છે, તે સ્થાન હે જ છે. આ હેં શબ્દની સ્તુતિ બધા જ વેદો કરે છે. એની ઘોષણા બધા જ ટ્રયો કરે છે. જેની આશાએ સાધકગણુ બ્રહ્મચર્ય પાલન કરે છે તે હે જ છે. હે સર્વોચ્ચ છે, સર્વ શ્રેષ્ઠ છે. હેં પરમ આલંબન છે. એ પરમ સાત્વ છે. જેબ્રહ્મને જાણે છે તેની પૂજા બ્રહ્મલોકમાં પણ થાય છે. તે જે હ્રં છે છે તે પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

હ, હ, મ આ ત્રણેના સંયોગથી હેં નું નિર્માણ થયું, જ શબ્દનો પ્રારંભ છે. હ એનું મંથ છે, મ અંત છે.

બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શિવ; વિરાટ, દ્વિરવ્યવર્ત્ત, પ્રથમ, સત્, રજસ, તમસ; જગત્, રુદ્ર, સુષુપ્તિ, સુષ્પિ, સ્મિતિ તથા લય ધત્યાદિ જેટલામાં વક છે તેનું હે પ્રતિક છે.

હે નું કીર્તન હે ના માનસિક જપ, હે ના જ્ઞાન તથા હે નું ધ્યાન મનને શુદ્ધ બનાવે છે અને તેના વિસ્ફોળને દુર કરે છે. તે અજ્ઞાનના આવરણને નષ્ટ કરે છે અને સાધકને પરમાત્મામાં સીન કરી દે છે.

ૐ ધનુષ છે મન ચર છે બ્રહ્મ અથવા પરમાત્મા એ લક્ષ્ય છે. શુદ્ધ અને એકાગ્ર મુદ્ધિથી બ્રહ્મ પર એ બાણ ચલાઓ. જેવી રીતે બાણ લક્ષ્યની સાથે એક બની જાય છે, એવી રીતે તમે પણ બ્રહ્મ સાથે એક બની જશો.

આ એકાક્ષરને જાણી લો તો તમે બધું જ જાણી શકશો. તમે પરમહાત્મ પ્રાપ્ત કરી લેશો. પદ્માસન, સિંધાસન અથવા કોઈપણ આસનમા બેસી જાઓ. બન્ને હાથની વચ્ચે ત્રિકુટી પર ધ્યાન કરો. નીચે કબેલા મંત્રોના લક્ષ્યાર્થ પર લાવ અને રીતપૂર્વક ધ્યાન કરો. એનો માનસિક જપ કરો.

સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપોદ્ભૂ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપોદ્ભૂ ૐ ૐ ૐ

અહં બ્રહ્માસ્મિ-હુ બ્રહ્મ હુ-ૐ ૐ ૐ

હું સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય હુ-ૐ ૐ ૐ

હું સાક્ષી હુ-ૐ ૐ ૐ

સોદ્ભૂ સિદ્ધોદ્ભૂ-ૐ ૐ ૐ

હું મન તથા શરીરથી છુટો હુ-ૐ ૐ ૐ

હું અમર સર્વવ્યાપક આત્મા હું-ૐ ૐ ૐ

તમે જસદીથી પરમાત્મા સાથે એક બાનેા સાક્ષાત્કાર કરી તમારી પુરાતન બ્રાહ્મી મહીમામાં પ્રકાશિત થઈ છીશો.

જીવનમુક્ત

જીવનમુક્ત તો એ જ કે જે કામનાઓ, લાભ, સ્વાર્થ, અભિમાન, મમતા, આસક્તિ, લોભ અને કૃણાથી પૂર્ણત મુક્ત છે. એ તો શુદ્ધ પ્રેમ, કરુણા અને દયાથી ઓતપ્રોત છે.

એણે હૃદયો પર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી લીધો છે. શરીરની

સાથે તારાત્મ્ય સંબંધ રાખના નથી એ તો હ મેઘ પોતાના આત્મામાંજ વસે છે એ સદા સુખી અને સતુષ્ટ હોય છે

તેઓ મન, વચન અને કર્મથી ક્રોધને પણ દુઃખવતા નથી તે ક્રોધના બ્યગ થયે, આતોચના, અપમાનથી લેસમાત્ર પણ પ્રભાવિત થતા નથી સ્તુતિ તથા નિંદા, માન તથા અપમાન, સુખ તથા દુઃખમાં એ મનનું સમત્વપણું જાળવી રાખે છે

એ સસારમાં રહે છે પણ સસારના નયોજની જતા એમનામાં ભોક્તાપણાની ભાવના નથી હોતી આ અવસ્થા અવધૂનીય છે એ તો સ્વયં બ્રહ્મજ છે

એ તો આધ્યાત્મિક સક્રિયતા ભગ્ગર છે એની સમક્ષ બેસો તમારી શક્યો આપ મેળે દૂર થઈ જશે એના સાન્તિધ્માં તમે વિચિત્ર સુખ અને શાંતિનો અનુભવ કરશો એ ચોતે તો બોલશે નહિ પરંતુ મોનની ભાષાથી સાધકોને ઉપદેશ આપશે

એ તો જ્યાં ચાહે ત્યાં સુધી જાય છે અને જમે તેના હાથથી ભોજન પ્રદણ કરે છે એ વિધિ-નિરોધના નિયમોથી પર છે છતાં પણ એ શાઓના નિયમોની અવહેલના કરતા નથી એ બતા ધુરા, ધર્મ-અધર્મથી અતીત છે

એ ખોળઓમાં હોય જોતા નથી ખુશ્કેસમા ખુશ્કેસ પરીસ્થિતિમાં પણ એ કદાપિ ક્રોધિત થતા નથી એ તો હ મેઘ મધુર અને શાંતજ રહે છે એ હ મેઘ મધુર ભાષી હોય છે કદાપિ પણ કડવો સન્દ બોલતા નથી મન, વચન અને કર્મથી એ ક્રોધપણુ પ્રાણીની સાથે બેઠાવા કે ધુણા રાખતા નથી એ તો જધાને આશીર્વાદજ આપે છે

એ થોડાજ સ્પંદોમાં શ્રેષ્ઠાજનોના મનપર ઉડી જાય પાડે છે એ થોડા સ્પંદો શ્રોતાઓના જીવનમાં નવિન જીવન તથા પ્રાણુ સચાર કરે છે.

તેઓએ જ્ઞાતાન રૂપી ચતુર પર વિજય પ્રાપ્ત કરી લીધો છે. એણે મુખના સાચા રહસ્યને જાણી લીધું છે. એણે બહારના અસપ્ત ધામને પ્રાપ્ત કરી લીધું છે એ દમોદર સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં નિવાસ કરે છે.

એણે સાદાપ્રકાર કરી લીધો છે કે પોતે જણે સરીર અને પંચ-કાયથી સિન્ન છે એવો જણે અવસ્થાનો સાક્ષી માન છે. 'હું', 'તું' અને 'તે' ના ભેદથી એ મુક્ત છે.

મધુરીય ગૈતન્મની અમૃત સુધા પાન કરી, હિન્મત અસીમ અદ્વિતીય પરિપૂર્ણ સમદષ્ટિયા યુક્ત, સમત્વશુદ્ધિથી વિમુક્તિ આજીવન મુક્ત સર્વેન જ્ઞાતમાર્ગીન કરે છે અને પોતાના શુદ્ધ પ્રેમમાં જપાને સ્નાન કરાવે છે જાણે શુદ્ધ મહાત્માઓની જમ દો ! એઓના આશીર્વાદ આપ સર્વને પ્રાપ્ત હો !



રાજાસન કરવા છતાં તમારો બવદાર આવો રાખવો, તમે કશી સત્યનો રસ્તો ચૂકસો નહિ.”

દેવ-પક્ષ સંવાદ (કેનોપનિષદ)

અમુરોની સાથેના મુખ્યમાં દેવો વિજયી બન્યા. દેવોએ તે માનિ લીધું કે વિજય તેમની સક્રિયતા પ્રાપ્ત થયે છે. એ જૂઠી મથા કે ધૈર્યથી સક્રિયને સક્રિય એમને વિજય મળ્યો હતો પર બ્રહ્મ પરમાત્મા એમને પાઠ શીખવવા માગતા હતા અમવાન એમના અભિમાનને જાણી ગયા હતા અમવાન તેઓની સમક્ષ પક્ષના રૂપમાં પ્રમદ થયા. આ પક્ષનું આદિ તથા અંત દૃષ્ટિએ ચર નહોતું. દેવતાઓ આ પક્ષને જાણતા નહોતા તેઓએ અગ્નિને કહ્યું -“હે જ્ઞાતવેદ ! પત્નો અગાવો કે આ પક્ષ કોણ છે ?” તેણે કહ્યું. ‘સાર’ અગ્નિદેવ બ્રહ્મ પાસે થયા બધે પૂછ્યું, “તું કોણ છે ?” તેણે જવાબ આપ્યો. “હું સક્રિય છું હું જ્ઞાતવેદ છું.” બ્રહ્મ પૂછ્યું. -“તારી સક્રિય કેટલી છે ?”

અગ્નિ -“હું પૃથ્વી પરની બધી ચીજોને જાણી છું છું.”

બ્રહ્મ અગ્નિની સમક્ષ એક વાસનું તણખડું રાખી કહ્યું. -“આને સળગાવી દે”

અગ્નિએ પોતાની બધી સક્રિય એને સળગાવવા વાપરી પણ એ તણખડું ન સળગ્યું.

દેવે વાયુદેવ આંખો

બ્રહ્મ વાયુદેવને પૂછ્યું, “તમારી સક્રિય કેટલી છે ?”

વાયુદેવ-“હું આખા જગતને તેની બધી વસ્તુઓ સાથે જાણી છું છું.”

પછે પેશું તજખણું બનાવી કહ્યું, :- 'માને ઉઝાડોડો'. વાણેવે
ચેતાની બધી શક્તિ ખરચી પણ એ તજખણાને જરા હાવાની પણ
શકયા નહિ. અંતે ઇંદ્રદેવ આગ્યા. તેના આવનાંજ આ યજ્ઞ અદ્રશ્ય
અમ્મ ગયા. ઇંદ્રતો દિંમ બની ગયા અને ત્રિમુદ બની ત્યાંથી જતા
રહ્યા. આવી રીતે પરાજય પામી દેવો યોજનો અનુભવ કરી રહ્યા
હતા ત્યારે દિમાવનની પુત્રી અને ભગવાન શિવની અર્ધાંગના-હિમા
ત્યાં પ્રગટ થઇ અને યજ્ઞના વિષમાં સમજ આપી ત્યારે ઇંદ્રે ભણ્યું
કે આ યજ્ઞ તે બ્રહ્મ જ હતા. માતા હિમાની કૃપાથી ઇંદ્ર દેવોમાં
મહાન બની ગયા.

અંહકારને કારણ તમે વિચારો છોકે તમોજ આ બધું કરો છો.
અને તેથીજ તમે બંધનમાં પડો છો એવો અનુભવ કરો કે તમે તો
સમવાતના હાથમાં નિમિરા માત્ર છો. ઇંધર તમારા હાથો દ્વારા કાપ
કરી રહ્યો છે. તમારી આંખોથી દેખી રહ્યો છે, કાનો વડે સાંભળી
રહ્યો છે, નાસિકા વાટે સુંધી રહ્યો છે. આથી તમે અહ કાર તયા કમ
બંધનથી મુક્ત થઈ જશો. આ છે કર્મયોગ અને ભક્તિયોગનું રહસ્ય.

(૩) યાજ્ઞવલ્ક્ય-મૈત્રેયી સંવાદ (બ્રહ્મહારણ્યકોપનિષદ)

મહાન ટાની અને ઋષિ શ્રી યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું, "હે મૈત્રેયી,
હું આ શૃદ્ધતો ત્યાગ કરી સંન્યાસ જીવનમાં પ્રવેશ કરવા અરવ્યમાં
બળિં છું. એટલે હું આ મારી સંપત્તિ તારી અને કાત્યાયની વચ્ચે
વહેંચી દેવાની ઇચ્છા રાખું છું."

મૈત્રેયીએ કહ્યું, - "મારા પૂજ્ય પ્રજુ! સર્વસ્વ જમતનું ધન મને
મળે તો હું અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી શકું ખરી ?

'નહિ' માત્રવલ્ક્યજીએ જવાબ આપ્યો, 'ધનવાન મનુષ્યોની
આશ્ક તાર' જીવન જ્વલિત થશે. ધનથી અમૃતત્વની આશા કદી
રાખવી નહિ."

પ્રકરણ-૭

દાશાનિક સંવાદ

(૧) રામ-વસિષ્ઠ સંવાદ (થેગ વારિશ્ઠ)

શ્રી રામે પ્રશ્ન કર્યો - “પૂજ્ય ગુરોવા! સસક્તિ શુ છે અને અસસક્તિ શુ છે? એ કર્મ સસક્તિ છે કે ને અધન તરફ ભ્રમ જાય છે? એવી કર્મ અસસક્તિ છે કે ને મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરાવે છે? હું બધનનો જેવી રીતે નાશ કરૂં? આ પ્રશ્નો પર કૃપા કરી પ્રકાશ નાખો.”

૮. શ્રી વસિષ્ઠજી એ ઉત્તર આપ્યો. - ‘તો કોઈ વ્યક્તિ આ શરીરનેજ નિત્ય સમજી બેસે, તો તે આ દેહ અને તેના અતર્વાસી અથવા અતરાત્મા વચ્ચે વિવેક ન કરી શકે અને જે વ્યા શરીરનુજ ચિંતન કર્યો કરે તે રામના બધાઈ જાય છે. આ સસક્તિ કહેવાય છે. આથી તો નિમિષ બધનનો પ્રાપ્તિ થાય છે. એવો પાંડો વિશ્વાસ હોય કે સર્વસ્વ બધ કે આત્મા જ છે તો આ જન્મતર્માં રામ દેવ કરવા જેવી કોઈ વસ્તુ નથી. એ અસસક્તિ છે. આ અસસક્તિ મુક્તિ પ્રદાન કરે છે.

“જીવન મુકતોમાં અસસક્તિ હોય છે. જ્યાં અસસક્તિ છે. ત્યાં મન શ્રી સારના વિષય મુખેનો પરિચય કરે છે, ત્યાં અહંકાર વિધીન થઈ જાય છે. અને કોઈ પણ વસ્તુ માટે આમંત્રિત રહેતી

નથી. આ અસંસક્તિન મુકિત તરફ લઇ જાય છે. જેણે અસંસક્તિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે તે કર્મોનાં ફળનો ત્યાગ કરે છે. એ કર્મ-કે અકર્મની પાછળ પડતા નથી. આપકિયો તો પુનર્જન્મ પ્રાપ્ત થાય છે.”

“આસક્તિના બે પ્રકાર હોય છે-અંબ્ય અને અનંબ્ય. બંધ આસક્તિ અતાનિયોની પાસે રહે છે જ્યારે અનંબ્ય આસક્તિ તો આત્મ સાક્ષરકાર પ્રાપ્ત જ્ઞાનિયોનું આગુપણ છે. બંધ આસક્તિ સંગ્રહોપને કારણ પુનર્જન્મનું મૂળ બને છે, જ્યારે અંબ્ય આસક્તિ વિવેકને વધારી આત્મજ્ઞાન પ્રદાન કરે છે. સમજાન વિશ્વ તથા સિદ્ધિમણુ. અનંબ્ય આસક્તિ સાથે કર્મો દ્વારા જન્મની રક્ષા કરે છે.

“જીવન મુક્ત પુરુષ નિમ્ન કલ્યાણને માટે વિરિધ કાર્યો કરતા જતાં કર્મોમાં આસક્ત થતા નથી. કદાચિન તેઓ રિપોના સંપર્કમાં રહેતા હોય પણ તેનાથી પૂર્ણ હિંસાસીન રહે છે તેઓમા રિપો માટે ગમ હોતો નથી. એમનું મન સન્ન પગલામામાજ ગિર રહે છે, આ જગતને તેઓ મિષ્ટા સમજે છે તેઓ ન તો અવિધ્યની આસા રાખે છે અથવા ન તો વર્તમાનના અધિકાર પર નિર્ભર રહે છે, તેઓ જૂનકાગની સ્મૃતિઓથી પણ મુખ મેગવતા નથી. મુના હોવા છતાં એ પરમ જ્યોતિના દર્શનથી મુક્ત હોઇ જનમ ન હોમ છે જનમતા હોવા છતા પણ નિર્વિકલ્પ સંમાધિની નિદામા નિમગ્ન રહે છે તે કર્મ કરે છે તો પણ એવા જ્ઞાત હોય છે કે જણે તેઓએ કોઈ કમું ન નથી, તેઓ બધાં કાર્યો કરે છે પણ કર્તાપણની લાવના કદી લાવતા ન નથી. એ કદી કોઈ વસ્તુ માટે દુષ્ટ કે શોક કરતા નથી તેઓ બચ્ચાંની સાથે બચ્ચાં જેવા અને છુદાની સાથે છુદા જેવો વ્યવહાર કરે છે. મુવકાની સાથે તે મુવક બની જાય છે અને જ્ઞાનિયોની સાથે મંલીર રહે છે એ જીજ્ઞાસુ જે આનંદ પામે છે. જેઓ આપતિમા હોય તેમના તરફ સદાનુભૂતિ રાખે છે. હે રામ ક

રાજસાસન કરવા છતાં તમારો બવહાર બાવો રાખવો, તમે કશી સત્યનો રસનો ચૂકસો નહિ.”

દેવ-યક્ષ સંવાદ (કેનોપતિપદ)

અસુરોની સાથેના યુધ્ધમાં દેવો વિજયી બન્યા. દેવોએ તે માની ભીધું કે વિજય તેમની સક્રિયતા પ્રાપ્ત થયો છે. એ ભૂમી અથા કે ઇશ્વરીય સક્રિયતાને લઇને એમને વિજય મળ્યો હતો. પરંતુ ખાત્ર પરમાત્મા એમને પાઠ શીખવવા માગતા હતા. અગવાન એમના અકિમાનને જાણી ગયા હતા. અગવાન તેઓની સમક્ષ યક્ષના રૂપમાં પ્રગટ થયા. આ યક્ષનું આદિ તથા અંત હૃદયોચર નહોતું. દેવતાઓ આ યક્ષને જાણતા નહોતા. તેઓએ અગિને કહ્યું, “હે જાતવેદ ! પત્રો લખાવો કે આ યક્ષ કોણ છે ?” તેણે કહ્યું, “સાહે” અગિદેવ બ્રહ્મા પાસે ગયા. બ્રહ્મા પૂછ્યું, “તું કોણ છે ?” તેણે જવાબ આપ્યો, “હું સક્રિય છું હું જાતવેદ છું.” બ્રહ્મા પૂછ્યું, “તારી સક્રિય કદલી છે ?”

બહો પેશુ તથા બહુ બનાવી કહ્યું, :- ‘આને ઉડાડીદો’. વાણદેવે
 પોતાની બધી શક્તિ ખરચી પણ એ તથાબધાને જરા દહાવી પણ
 સક્યા નહિ. અંતે ઇંદ્રદેવ આગ્યા. તેના આવનાંજ આ પણ અદ્વચ
 અમ્મ મયા. ઇંદ્રદેવે દિંગ બની ગયા અને વિમુદ બની ત્યાંથી જતા
 રહ્યા આવી રીતે પરાજય પામી દેવો દોષનો અનુભવ કરી રહ્યા
 હતા ત્યારે દિમાવનની પુત્રી અને ભગવાન શિવની અર્વાંગના-ઉમા
 રમાં પ્રગટ થઈ અને મહાના ત્રિપથમાં સમજ આપી ત્યારે ઇંદ્રે જાણ્યું
 કે આ પણ તે બ્રહ્મા જ હતા. માતા ઉમાની કૃપાથી ઇંદ્ર દેવોમાં
 મહાન બની ગયા.

અંદકારને કારણે તમે વિચારો છો કે તમેજ આ બધું કરો છો.
 અને તેથીજ તમે બંધનમાં પડો છો એવો અનુભવ કરો કે તમે તો
 ભગવાનના હાથમાં નિમિત્ત માત્ર છો ઇંદ્ર તમારા હાથો દ્વારા કામ
 કરી રહ્યો છે, તમારી આંખોથી દેખી રહ્યો છે, કાનો વડે સાંભળી
 રહ્યો છે, નાસિકા વારે સુંઘી રહ્યો છે. આથી તમે અદ્વકાર તથા કર્મ
 બંધનથી મુક્ત થઈ જશો આ છે કર્મયોગ અને ભક્તિયોગનું રહસ્ય.

(૩) યાજ્ઞવલ્ક્ય-મૈત્રેયી સંવાદ (જૂહુદાર્ણવપરિવ્રજ)

મહાન શાસ્ત્રી અને ઋષિ શ્રી યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું, ‘હિ મૈત્રેયી,
 હું આ શ્રુદ્ધનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ જીવનમાં પ્રવેશ કરવા અરણ્યમાં
 જાઉં છું. એટલે હું આ મારી સંપત્તિ તારી અને કાલ્યાણની વચ્ચે
 વહેંચી દેવાની ઇચ્છા રાખું છું.”

મૈત્રેયીએ કહ્યું-“મારા પૂજ્ય પ્રભુ ! સર્વસ્વ જમતનું ધન મને
 મળે તો હું અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી શકું ખરી ?

‘નહિ’ યાજ્ઞવલ્ક્યજીએ જવાબ આપ્યો, ‘ધનવાન મનુષ્યોની
 આશ્લેષ તાર્ જીવન વ્યતિત થશે. ધનથી અમૃતત્વની આશા કદી
 રાખવી નહિ.”

મૈત્રેયી-“જો મને અમર ન બનાવી શકે તો એ ધનને! મને એ સાબ છે? હે આદરણીય મનુ! મને બતાવો કે અમૃતત્વ માટે શું સાધન જોઈએ?”

યાજ્ઞવલ્ક્ય-“હે પ્રિય મૈત્રેયી, અહીં એક કું તને સમજાવું. કું ને કહું તે બરાબર સમજ લે.”

‘પતિને માટે પતિ પ્રિય નથી હોતા; પરંતુ આત્માને માટે પતિ પ્રિય હોય છે. સ્ત્રીને માટે સ્ત્રી પ્રિય નથી હોતી; પરંતુ આત્માને માટે સ્ત્રી પ્રિય હોય છે. પુત્રને માટે પુત્ર પ્રિય નથી હોતો પણ આત્માને માટે પુત્ર પ્રિય હોય છે. આ અમર સર્વવ્યાપક આત્મા જ દર્શનીય, અવશ્યીય, મનનીય તથા નિદિધ્યાસનીય છે. હે મૈત્રેયી! આત્મા વા અરે શ્વેત્યઃ શ્રોતવ્યઃ, મન્તવ્યઃ નિદિધ્યાસિતવ્યઃ.’”

હે મૈત્રેયી! જ્યાં દૈતસાવ છે ત્યાં મનુષ્ય બીજું કંઈ સૂંધે છે, જુએ છે, માગે છે, બીજાનું અભિવાદન કરે છે. બીજા સાથે બોલે છે, બીજા વસ્તુને સ્પર્શે કરે છે, પરંતુ જ્યારે તેને મન આ સર્વસ્વ આત્મા જ બની જાય છે ત્યારે એ બીજાને જોશે કેવી રીતે, બીજાને સૂંધશે કેવી રીતે અને બીજાને સ્પર્શે પણ કેવી રીતે કરશે? જોનાથી આ બધું બાધી થકાય છે તેને કેવી રીતે જાણે! આ આત્માને ‘નેતિ નેતિ’ કહેવાય છે આત્મા અજ્ઞાય છે. તે મુક્ત છે. અસંશ છે. એ દુઃખ અને વિનાશથી અશ્લિષ્ટ છે, મનુષ્ય વિઠાતાને કેવી રીતે જાણી શકે? આ રીતે હે મૈત્રેયી તને પણ જ્ઞાન મળી મુકયું.”

આમ કહી યાજ્ઞવલ્ક્ય ત્રાપિ અરણ્યમાં જતા રહ્યા.

(૪) નચિકેતા—ચમ સંવાદ [કોટાપનિષદ]

ૐ ૐ ૐ

નચિકેતાએ કહ્યું-“હે યમરાજ, જોને આપ ધર્મ અને અર્ધમયી પૃથક જુઓ છો, ને કાપ-કારણથી અલગ છે, ને જૂત અને અવિધ્યથી

અલગ છે. એના વિષયમાં મને જ્ઞાન આપો, આ મારું ત્રીજું વરદાન છે.”

યમરાજે હિતર આપ્યો, “સમસ્ત વેદ જેનું પ્રતિપાદન કરે છે, તપશ્ચર્યા દ્વારા જે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે તથા જેની પ્રાપ્તિ માટે સાધક ગણ્ય બ્રહ્મચર્ય મતનું પાલન કરે તે હૃદયના વિષયમાં હું સંક્ષિપ્તમાં કહું છું, તે ‘ઈ’ છે.”

‘આ અવિનાશી પ્રણવ શબ્દ જ બ્રહ્મ છે આ શબ્દ જ પરમ છે. જે આ શબ્દને જાણે છે. તેને કંઈ ઈચ્છા કરે તે પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તે અમૃતત્વ તથા નિત્ય સુખ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.’

“આ આત્મા અનાદિ, અનંત, અજ, અમર, અઘ્યય, નિર્ગુણ, અવર્ણ તથા નિરાકાર છે. તે શબ્દ સ્વર્ણ, રૂપ, રસ અને ગંધ સ્પર્શિત છે. તે નિત્ય, અમર, સર્વ વ્યાપક, એક અને અદ્વિતીય છે. તે અઘ્યક્તયો પર છે. તે હૃદય-ગ્રુહમાં અથવા શુદ્ધિમાં નિવાસ કરે છે. તે સર્વ ભૂતોનો અંતરહા છે.”

“જે કામનાઓથી મુક્ત છે. જેનું મન સમાહિત તથા શાંત છે, જેની ઇન્દ્રિયો નિયંત્રિત છે, તેઓ જ ધ્યાન અને અંતઃદેશિ દ્વારા પોતાની શુદ્ધિમાં આ રહસ્યમય આત્માને જુએ છે અને અમૃતત્વ, નિશ્ચિત સુખ અને શાંતિનો ઉપભોગ કરે છે.”

“આ આત્મા સર્વભૂતોમાં હુપાયેલો છે ક્ષત્ર્યદેવી ગણ્ય નેત્ર તથા મીશ્ર ઇન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી હટાવી લઈ, સૂક્ષ્મ તથા કુસામ શુદ્ધિ દ્વારા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે છે.”

“જ્યારે સર્વ કામનાઓ નષ્ટ થઈ જાય છે, જ્યારે ત્રણે હૃદય ઇન્દ્રિયો અવિદ્યા, કામ તથા કર્મ વિનષ્ટ થઈ જાય છે, જ્યારે પાંચે ઇન્દ્રિયો મન સહિત શાંત થઈ જાય છે, તથા જ્યારે શુદ્ધિ કાર્ય કરતી બંધ મુક્ત જાય છે, ત્યારે અમૃતત્વ અને પરમ પ્રતિ પ્રાપ્ત થાય છે”

“જેવી રીતે તમે બીજને છાવથી છુદ્ડ કરી લો છો તેવીજ રીતે તમારે મીષપૂરક ધ્યાનાભ્યાસ, વિચાર અને વિવેક દ્વારા આત્માને પંચ કોષોથી બહાર કઢવો પડશે.”

આ શ્રીભક્ત વચ્ચાનથી નચિકેતાએ યમરાજ પામેથી શ્રદ્ધા વિગ્રહ પ્રાપ્ત કરી તેણે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરી તે આદ્યમૂર્તિનાદારા અધર બની ગયો. નચિકેતાની માફક કોણપણ અધિકારી સારક આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી જરૂર અમર થઈ શકે છે.

ॐ શદ નામકૃત । શદ મૌ સુનકૃત । શદ કીર્ત્ય કરાવ દે ।
શેઝલ નામવીતમનુ । મા વિદિષા મૈ

ॐ શાન્તિ : શાન્તિ શાન્તિ

‘૨૩’ અમે બને (સહ તથા ઇષ્ય) ની રક્ષા કરે તે અમને બનેને મોડા સુખનો ઉપભોગ કરવા દે અને બને ઉપનિષદોના વાસ્તવિક અર્થ કાઢવા પ્રયત્નશીલ બનીએ અમારું અભ્યસન સફળ બને. અને કદાપિ એક બીજ સાથે કષ્ટો ન કરીએ.

ॐ શાન્તિ : શાન્તિ શાન્તિ

[૫] આધિધાયન-પિપ્પલાદ સવાદ (અનોપનિષદ)

કોશલ દેશના આધિધાયને પિપ્પલાદને પૂછ્યું ‘ભગવાન પિપ્પલાદ, પ્રાણની ઉત્પત્તિ ક્યાંથી થઈ કે તે શરીરમાં કેવી રીતે આવે છે કે તે ચેતાને વિભાજીત કરી કેવી રીતે રહે કે તે કેવી રીતે બહાર નીકળે છે કે તે બાહ્ય પદાર્થોને કેવી રીતે પારખુ કરે છે ?’

પિપ્પલાદે કિતર આપ્યો—‘તું પરમાત્મ વિચરેને પ્રશ્ન કરી રહો છે. તું પ્રશ્નોના ઇચ્છાસુ છે એટલે કે તને એ બતાવું છું.’

“આ પ્રાણ આદ્યમાર્ગથી કિત્તમ ગાય છે જેવી રીતે જાણ

પુરુષની સાથે જ હોય છે તેવી જ રીતે પ્રાણુ આત્માની સાથે જ હોય છે મનના કાચથી એ આ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે.”

“જેવી રીતે સમ્રાટ પોતાના અધિકારીઓને આદેશ આપે છે કે-‘જાઓ અમુક ગામ જઈ તમે ત્યાં રહો’ તેજ પ્રમાણે મુખ્ય પ્રાણુ બીજા પ્રાણુને અમુક અમુક કામ વહેંચી આપે છે.”

‘મુદા તથા ઉપસ્થમા અપાનનો નિવાસ છે નેત્ર, યોત્ર અને નાસિકામાં પ્રાણુ પોતે જ રહે છે શરીરના મધ્યભાગમાં સમાન રહે છે તે અન્નને સમાન રીતે વિતરિત કરે છે. તેમાંથી સાત જગાનાં નીકળે છે

“આ આત્મા હૃદય-દેશમાં રહે છે ત્યાં એકસો એક નાડિયો છે જે દરેકને એકસો સાખાઓ છે, આ દરેકને બોતેર હજાર ઉપ સાખાઓ છે, તેમાં બ્યાનનો સમાર માય છે.

“ઉદાન મનુષ્યને પુરુષકર્મો દ્વારા પુણ્ય લોકમાં લઈ જાય છે. તે પાપીઓને પાપમય લોકમાં અને પાપ અને પુણ્ય બન્ને પ્રકારના કર્મો દ્વારા મનુષ્ય લોકમાં લઈ જાય છે.”

“સૂર્ય ખાઈ છે, તે ઉદય પામે છે અને નેત્ર સ્થિત પ્રાણુને સહાય કરે છે, પૃથ્વી અપાનને નીચે ખેંચે છે સૂર્ય તથા પૃથ્વીની વચ્ચે અંતરિક્ષ સમાન છે, વાયુ બ્યાન છે.”

‘તેજ ઉદાન છે તેથી જેના શરીરનું તેજ શાંત થઈ મધુ’ હોય છે ત્યારે તે મનમાં લીન ઇન્દ્રિયોની સાથે બીજા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે.

“મૃત્યુ સમય જ્યારે સંકલ્પ કરે છે તેની સાથે જ તે તેવો પ્રાણુ પ્રાપ્ત કરે છે અને પ્રાણુ અને ઉદાન મગી એ જીવલેખાને એના સંકલ્પની અનુસાર લોકમાં લઈ જાય છે.”

“જે વિદ્વાન પ્રાણુને આવી રીતે જાણે છે તેની વંશ પરંપરા નષ્ટ થતી નથી. એ અમર બની જાય છે.”

“જે કાંઈ પ્રાણી ઉત્પત્તિ, તેથી પ્રવેશ કરવાની ક્રિયા, તેની સ્થિતિ તથા તેના ધર્મ પ્રકારોને જાણે છે તે અવશ્ય અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરે છે.

(૬) ઉદાહરણ—સ્વેતકેતુ ॥ ૧૬
(કાન્દોગ્યોપનિષદ)

ઉદાહરણ પૂછ્યું—“સ્વેતકેતુ જેનાથી આશ્ચર્યજનક બને અને અવિદ્યાત વિરોધ રૂપથી જ્ઞાત યાત્રાએ ઉપદેશના વિગ્રહ સમ્બંધી તમો કદી તમારા આચાર્યને પ્રશ્ન કર્યો છે ?

સ્વેતકેતુ—“ભગવાન ! તે આદેશ કયો છે ?

પિતાએ જવાબ આપ્યો—“એક જ માટીના પીડતું જ્ઞાન ચવાથી તેમાંથી બનેલી બધી વસ્તુઓનું જ્ઞાન થઈ જાય છે, કારણકે બધાજ વિકાર તો નામ માત્ર છે અને નામ પરજ અવલમ્બિત છે સ્વચ્છ આ માટીજ છે એવો આ ઉપદેશ છે

“કૃપા કરી મને આમગ્ર સમજાવો

ઉદાહરણ—પેના વડનું એક રૂળ લાવે તો”

સ્વેતકેતુ [એ રૂળ લાવીને]—“આ રજું ભગવાન”

“એને તોડો”

“તોડી નાખ્યું, ભગવાન”

“તેમાં તમે શું જુઓ છો ?”

“અણની મારફત ખી જોઈ રહ્યો છું”

“તેમાંથી એકને તોડો” ઉદાહરણ કયું

“તોડી નાખ્યું ભગવાન”

“તેમાં તમે શું જુઓ છો ?”

“કાંઈજ નહિ ભગવાન” શ્વેતકેતુએ જવાબ આપ્યો.

પિતાએ કહ્યું—“હે સૌમ્ય ! જેની અંદર આવડું મોટું વડતું જાડ સ્થિત છે એવા અણુ તત્વને તું દેખી શકતો નથી. મારા પર વિશ્વાસ રાખ જેવી આ અણિમા છે. એતદ્રુપ સર્વ છે. તે આત્મા જ છે. હે શ્વેતકેતુ ! તે તું જ છે તત્ત્વ ત્વમ્ અસિ.”

‘મને હજુ વધારે સમજાવો’

ઉદ્દાલકે કહ્યું—‘સાર’, આ મીકું પાણીમાં નાખી દો અને તેને કાલે મારી પાસે લાવજો.’

શ્વેતકેતુએ તે પ્રમાણે કયું ખીજે દિવસે પિતાએ તેને કહ્યું—
‘કાલે જે મીકું પાણીમાં નાખ્યું છે તેને પાછું કાઢી લઇ આવ’

એ મીકું તો પાણીમાં ઓગળી ચૂક્યું હતું.

પિતાએ કહ્યું—આ જળનું ઉપરથી આવચન કરો તેનો સ્વાદ કેવો છે ?

પુત્રે જવાબ આપ્યો—‘એ તો ખારો છે’

પિતા—‘હવે અધ્યમાથી આવચન કરો હવે કેવો સ્વાદ છે ?

પુત્ર—‘હજુ પણ ખારો જ છે.’

ઉદ્દાલક—‘હવે એને તળીયેથી આવચન કરો.’

પુત્ર—‘‘હજુ પણ સ્વાદ તો ખારોજ છે.’’

પિતા—‘‘એ જળને ફેંકી દઇ, તું મારી પાસે આવ.’’

પુત્રે તે પ્રમાણે કયું.

પિતાએ કહ્યું—‘આ શરીરમાં પણ સત્ છે, પણ તે દેખાતું નથી. જેમ આ અણિમા છે તેમ એતદ્રુપ સર્વ છે. તે સત્ત્વ છે. હે-શ્વેતકેતુ ! તું પણ તે જ છે.

[૭] યાગવલ્ક્ય-ગાર્ગી સંવાદ
(બૃહદારણ્યકોપનિષદ)

ગાર્ગી-“હું આપને એ પ્રશ્નો પુછવાની ઇચ્છા રાખું છું. જે પૂજનીય ઋષિ ! આપ કૃપા કરી અને સમજાવશો ?

યાગવલ્ક્ય-ગાર્ગી તારે જે પુછવું હોય તે પુછ.

ગાર્ગી-“હે યાગવલ્ક્ય, મોકલ કહે છે કે તે દુષ્ટોની ઉપર અને પૃથ્વીથી નીચે છે, જે દુષ્ટો અને પૃથ્વીને ઓતપ્રોત કરે છે. બૂલ વનમાન અને અવિધ્ય જેમાં ઓતપ્રોત છે તે આમાં ઓતપ્રોત છે ?

યાગવલ્ક્ય-“આકાશમાં.”

ગાર્ગી-“હું આપને નમસ્કાર કરું છું. હવે બીજો પ્રશ્ન. આકાશ સામાં ઓતપ્રોત છે ?

યાગવલ્ક્ય-“આકાશ બ્રહ્મમાં જ ઓતપ્રોત છે. ઋષિઓ એને અક્ષર કહે છે. એ નથી સૂક્ષ્મ કે નથી સૂક્ષ્મ, નથી મોટું કે નથી નાનું, નથી લાલ કે નથી ક્ષય, નથી એ જાણ કે નથી અજ્ઞાત. એ નેત્ર, શ્રોત્ર, મન તથા પ્રાણથી રહિત છે, એ વાણી મુખ વગેરેથી રહિત છે. એમાં અક્ષર બદલ નથી.”

“એ અક્ષરની સત્તાથી સૂર્ય ચંદ્ર, દુષ્ટો તથા પૃથ્વી પોતપોતાને સ્થાને સ્થિત છે. એ અક્ષરની જ સત્તાથી ક્ષણ, કલાક, દિવસ, રાત તથા વર્ષ જુદાં જુદાં સ્થિત છે.”

“હે ગાર્ગી, જે કોઈ આ અક્ષરને જાણ્યા વિના મરી જાય છે તે કૃષ્ણ છે. જે કોઈ આ અક્ષરને જાણ્યા પછી મરી જાય છે તે સાચો પ્રાણી છે. એ જ્ઞાનો મુક્ત છે.”

“એ બ્રહ્મ જોઈ અદશ્ય છે તો પણ દ્રશ્ય છે. જો કે અદ્રશ્ય

નષ્ટ થઈ જાય છે આ ઉપદેશમાં તો મને કંઈ કલ્યાણ દેખાતું નથી,'

છદ્દ ફરીથી પ્રભપતિ પાસે ગયા.

પ્રભપતિ—'જો સ્વપ્ન જુએ છે, તે આત્મા છે તે અમૃત છે તે જ બ્રહ્મ છે

છદ્દને આયા પછી સતોત્રી ન થયો એણે વિચાર કર્યો.

'આ સ્વપ્નનો આત્મા શરીર અથવા ઘરાણો આધારો થતો નથી, શરીર કાલુ થવા છતાં કાળો થતો નથી, શરીર નષ્ટ થવા છતાં નષ્ટ પામતો નથી, પરંતુ એ કુખી થાય છે, સ્વપ્નમાં રક્ત કરે છે આથી આ ઉપદેશમાં પણ મને કંઈ કલ્યાણ દેખાતું નથી.

છદ્દ ફરીથી પ્રભપતિ પાસે ગયા

પ્રભપતિ—'જો સુષ્પ્તિનો આનંદ ભોગવે છે તે આત્મા છે. તે અમર છે, અભય છે અને તેજ બ્રહ્મ છે

છદ્દે વિચાર કર્યો—'સુષ્પ્તિમાં તો પૂર્ણ અભાવ રહે છે તેમાં તો અપરોક્ષ જ્ઞાન પણ થતું નથી આ ઉપદેશમાં પણ કંઈ કલ્યાણ મારી નથી.'

છદ્દ ફરીથી પ્રભપતિ પાસે ગયા

પ્રભપતિ—હે છદ્દ ! આ શરીર મરણુ સીત છે જીવ સુખ કુખ યી આકર્ષિત રહે છે આખું દષ્ટિ માટે, નાસિકા સુધવા યાટે, કાન સંભળવા માટે કાનથી જૂલ છે પરંતુ આત્માયા બ્રહ્મ તો સાક્ષી છે એવો અમર તથા અભય છે એવો ત્રણે શરીર, ત્રણે અવસ્થા તથા મન, શરીર અને ઇન્દ્રિયોથી પર છે.

છદ્દે આ બ્રહ્મ પર ધ્યાન કરી બ્રહ્મજ્ઞાન દ્વારા નિત્યસુખ અને અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કર્યું

પ્રકરણ ૮ મું

આત્મ સાક્ષાત્કાર

આ દૃશ્ય જગતની પાછળ, આ ભૌતિક સંસારની પાછળ, એ ભવનાઓ, વિચારો, આવેશો તથા લાલુકતાની પાછળ નિવાસ કરે છે, જે તમારો અમર મિત્ર તથા દિતેન્દ્ર છે તે પુરુષ અથવા જગદ્ગુરુ છે એ સાક્ષી માત્ર છે અદૃશ્ય શાસક છે. એ અઘ્ઘાન યોગી છે એ અખંડ ચૈતન્યની શક્તિ છે. એ ગુપ્ત યાત્રી છે. એ જ એક માત્ર સાક્ષત તથ્ય તથા જીવંત સ્વયં છે આજ બ્રહ્મ અથવા પરમાત્મા કે પરમ વસ્તુ છે. એજ આત્મા છે. આ પરિવર્તનશીલ દૃશ્યની પાછળ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવો એજ માનવ જીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે માનવ જીવનની અભિલાષાઓમાં સૌથી કલ્યાણકારી અભિલાષા તો આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવો તેજ છે. તમારા શરીર, મન તથા હૃદયો પર વિશ્વાસ કરતો નહિ. આંતરિક આધ્યાત્મિક જીવન જીવો સ્થિર ભક્તિ તથા વ્રત નિયમ દ્વારા આત્મ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો અમૃત રસનું પાન કરો, સસાર રૂપી અનલને શાંત કરો અને કષ્ટ, વિપત્તિઓ અને ચોક દુર કરો.

મિત્રો, શું ખાવું પીવું અને ગપાટા માગવા સિવાય આ જીવનનો કોઈ ઉન્નત ધ્યેય નથી ? આ કોણલંગુર બ્રામક સુખ સિવાય નિત્ય સુખનું કોઈ રૂપ નથી શું ?

આ જીવન કેટલું અનિશ્ચિત છે ? આ સંસારમાં વિવિધ તાપથી આક્રાંત આ જીવન કેટલું અનિશ્ચિત છે ? આ સસારિક જીવન કેટલું

કુખડ છે ! જે અમર ધાગ છે જે તમાર વાસ્તવિક મધુ ધામ છે
જે શુદ્ધ અને દિવ્ય છે, જ્યાં નિત્ય જ્યોતિષ અને
પૂર્ણ શાંતિનું સામ્રાજ્ય છે, જ્યાં નથી રોગ, નથી મૃત્યુ કે નથી યુદ્ધ
એવા મોઢેની પ્રાપ્તિ માટે અમપૂર્વક પ્રયત્ન નહિ કરવો જોઈએ !

આવો ! આવો ! યોગી બનો તમારા સકીર્ણ હિરોમાયી
મહાર નીકળો બધા અધ વિશ્વાસને નષ્ટ કરી નાખો, ઉચ્ચ મહત્ત્વ
રાખો વકીલ, કાકતર ઈન્જીનેર અથવા પ્રોફેસર બનવું એ તમારી
મહત્ત્વાર્થશા કરી એનાથી મુક્તિ મગસો ખરી ? એ તમને નિત્ય
કુખ પ્રદાન કરશે ખરે ? એ પ્રાપ્તિ શાંતિ આપી શકશે ? એ તમને
અમરપદ પ્રાપ્ત કરાવશે ખરે ? શું તમે પૂર્ણતા યા અમૃતત્વ
પ્રાપ્ત કરવા નથી ઇચ્છતા ? જો જવાબ હાથા હોય તો આવો
તુલ્યત મસ્તુઓ માટે પ્રયત્ન કરો વીર બનો પાછળ ન જુઓ આગળ
વધો વિચાર કરો-કુ યોગ્ય કુ ? અવધુ કરો ચંતન કરો ધ્યાન કરો
અર્થે આત્મ જ્યોતિનો આસ્વાદ્યકાર કરો

હૈં સચ્ચિદાનંદ છે હૈં અસિમ છે હૈં નિત્ય છે હૈં અમૃ-
તત્વ છે હૈં તુ માન કરોહૈં તુ કોર્તાન કરો હૈં તો અનુભવ કરો

॥ હૈં શાંતિ શાંતિ શાંતિ . ॥

પ્રકરણ ૯

વિવેક પ્રશ્નોત્તરી

- ૧ પ્ર—નિત્ય સુખ ક્યાં છે ?
ઉ—એ તમારી અંદર આત્મામાં જ છે.
- ૨ પ્ર—કયું હૃદય સૌથી વધારે ઉપદ્રવી છે ?
ઉ—શબ.
- ૩ પ્ર—તમારો ભયંકર યત્ન કોણ છે ?
ઉ—મન.
- ૪ પ્ર—તમારો સર્વશ્રેષ્ઠ મિત્ર કોણ છે ?
ઉ—સત્સંગ.
- ૫ પ્ર—તમારો સાચો પિતા કોણ છે ?
ઉ—શુદ્ધ.
- ૬ પ્ર—સર્વ શ્રેષ્ઠ ભાષા કયું છે ?
ઉ—હૃદયની ભાષા.
- ૭ પ્ર—સર્વોત્તમ ગુણ કયો છે ?
ઉ—અજ્ઞાન.
- ૮ પ્ર—સર્વથી વધારે નયીલું શું છે ?
ઉ—કામ.
- ૯ પ્ર—સર્વથી પવિત્ર નહીં કયું છે ?
ઉ—અજ્ઞાન.
- ૧૦ પ્ર—સાચો સમ્રાટ કોણ છે ?
ઉ—શુદ્ધ-મુક્ત.
- ૧૧ પ્ર—સર્વોત્તમ ધર્મ કયો ?
ઉ—નિષ્કામ સેવા.

- ૧૨ પ્ર—સૌથી વધારે ખરાબ કુચ્છ કયો છે ?
ઉ—ક્રોધ.
- ૧૩ પ્ર—આ સંસારમાં સર્વોત્તમ વસ્તુ શું છે ?
ઉ—કુઃખ (કારણ કે એ આપણી આંખ ખોલે છે અને મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે.)
- ૧૪ પ્ર—સર્વોત્તમ આદાર કયો ?
ઉ—મૃતિ અને ઉપનિષદનું અવજ્ઞ.
- ૧૫ પ્ર—ઉત્તમ મનુષ્ય કોણ કહેવાય ?
ઉ—દયાળુ વ્યક્તિ.
- ૧૬ પ્ર—સૌથી ખરાબ મનુષ્ય કયો ?
ઉ—સ્વાર્થી વ્યક્તિ.
- ૧૭ પ્ર—ખરાબમાં ખરાબ નરક કયા છે ?
ઉ—ક્રોધ, સંકીર્ણ ભુખ્તિ અને ઘૃણાથી ભરપૂર મનમાં.
- ૧૮ પ્ર—સર્વોત્તમ સ્વર્ગ કયા છે ?
ઉ—પ્રેમ, કરુણા અને ઉદારતાથી પૂર્ણ હૃદયમાં.
- ૧૯ પ્ર—સર્વોત્તમ વિદ્યા કઈ ?
ઉ—બ્રહ્મ વિદ્યા.
- ૨૦ પ્ર—આ જગતમાં સૌથી વધારે બહુમત્વ વસ્તુ કઈ છે ?
ઉ—વૈરાગ્ય.
- ૨૧ પ્ર—સૌથી બળવાન મનુષ્ય કોણ ?
ઉ—જે અદ્વિસાનું પાલન કરે છે, જે હસતે મુખે અપમાન, આઘાત અને અપાયાનો સહન કરે છે તે.
- ૨૨ પ્ર—કુબંધ મનુષ્ય કોણ ?
ઉ—મિડિયા સ્વભાવ વાળી વ્યક્તિ.
- ૨૩ પ્ર—સર્વથી વધારે મુખી કોણ ?
ઉ—ત્યાગી.

- ૨૪ પ્ર—જાધાથી કુ ખી કાણુ છે ?
ઉ—ધનવાન
- ૨૫ પ્ર—સુદર મનુષ્ય કયો કહેવાય ?
ઉ—યોગી
- ૨૬ પ્ર—કાણુ વધારે કુરુપ છે ?
ઉ—લોભી વ્યક્તિ
- ૨૭ પ્ર—લિપ્તુક કાણુ છે ?
ઉ—જે કામનાથી ભરપુર છે તે
- ૨૮ પ્ર—સૌમી મોઢા મહાસાગર કયો ?
ઉ—આનંદસાગર
- ૨૯ પ્ર—આ જગતમાં વધારેમા વધારે દાનીકારક વસ્તુ કઈ ?
ઉ—સામારિક વ્યક્તિનો સગ
- ૩૦ પ્ર—સૌથી મોટું પ્રનોબન શુ ?
ઉ—પુરુષ માટે સ્ત્રી અને સ્ત્રી માટે પુરુષ
- ૩૧ પ્ર—વાછનીય વસ્તુ કઈ ?
ઉ—બ્રહ્મજ્ઞાન
- ૩૨ પ્ર—હિતમ એ જીન રૂપવર કાણુ ?
ઉ—ધર્મજર
- ૩૩ પ્ર—આશ્ચર્યજનક મશીન કયુ ?
ઉ—મન
- ૩૪ પ્ર—આ સ સારમા મોટામા મોટું કારખાનુ કયુ ?
ઉ—માનસિક કારખાનુ
- ૩૫ પ્ર—સાચો દારૂકીઓ કાણુ ?
ઉ—જે ધન અને પાડિત્વના મનમાં ચક્રચૂર છે તે
- ૩૬ પ્ર—સાચો અધ કાણુ ?
ઉ—જેને આત્મરિક દિવ્ય ચમુ નથી તે

૩૭ પ્ર—અમાર કોણ ?

ઉ—જો શરીરને આત્મા સમજે છે અને જો હ મેં શરીરની જ વાતો કરે છે.

૩૮ પ્ર—તમારું પ્રધાન કર્તવ્ય શું ?

ઉ—આ શરીર રૂપી ઝંજીરનો ફાળવર યોધી કાઢવો, તેના પર પ્રેમ રાખવો, એને માટે જીવનું, એની નેજા ઠરવી, એને જાણવો, એનો સાક્ષાત્કાર કરવો એમાં નિરાસ કરવો અને તેમાં વિલીન થઈ જવું તે

૩૯ પ્ર—કશ્ચના સાગર ભગવાને આ જગતમાં દુઃખ શા માટે પેદા કર્યું ?

ઉ—દુઃખ તો આ સંસારમાં વરદાન સમ ॥ એ આંખ બોલે છે. જો જગતમાં દુઃખ ન હોત તો મનુષ્ય પ્રકૃતિ માટે કદિ પ્રયત્નશીલ ન બનત

૪૦ પ્ર—મનમાં શુદ્ધતા છે કે નહિ તે કેવી રીતે જાણી શકાય ?

ઉ—જો તમારામાં વેરાગ્ય હોય તો એ ચિંતાશુદ્ધિનું લક્ષણ છે કોઈપણ પ્રકારની વિષય વાસના તમારામાં હોતી નહિ.

૪૧ પ્ર—ઈશ્વરે શું હિંદુઓ આ જગતની સૃષ્ટિ કરી ?

ઉ—આ અર્થે પ્રશ્ન છે આત્મ સાક્ષાત્કાર કરેશો ત્યારે તમે બાપો બાપ આ હિંદુ જાણી શકશો તે દેવગણ તથા કારણથી પરિચિત છે.

૪૨ પ્ર—વારંવાર મન-જપથી શો લાભ ?

ઉ—એ સક્રિય પ્રદાન કરે છે. એ આધ્યાત્મિક સંસ્કારો દૃઢ બનાવે છે.

૪૩ પ્ર—ત્યારે ત્યારે હું ધારણા કરું છું ત્યારે મારા મનમાં કેટલાયે પ્રકારના વિચાર આવે છે, એનાથી મારે કેવી રીતે બચવું ? હું એ વિચારોને દાબી દેવાને પ્રયત્ન કરું ?

ઉ—બળ પૂરક એને દબાવવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. એથી તો એ વિચાર વધારે બળવાન થશે; અને તમારી સંકલ્પ-શક્તિનો અપવ્યય થશે. તમે યાદી જશો. એ વિચારોના સાક્ષી બની રહો. એમ જ માનો કે—“મારે આ વિચારો સાથે દંઢ તાત્પર્ય નથી.” હિંમતીન રહો. બધા સાંસારિક વિચારો એની મેળે વિલીન થઈ જશે.

૪૪ પ્ર—ખરાબ સ્વપ્નાંઓ કેવી રીતે ટોકી શકાય ?

ઉ—કોઈપણ ધાર્મિક પુસ્તકનું અધ્યયન કરો. સૂતા પહેલાં અર્ધી કલાકથી એક કલાક ધ્યાન કરો, આથી ખરાબ સ્વપ્નાં એની મેળે બંધ થઈ જશે.

૪૫ પ્ર—અદંકાર વિલીન બ્યક્તિના લક્ષણ કયાં ?

ઉ—જે સરીરની સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરતો નથી અને જે અભિમાન, રાગ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ તથા દંભથી મુક્ત છે તે અદંકાર વિલીન છે.

૪૬ પ્ર—આ જગતમાં અધર્મ શા માટે ?

ઉ—નમારો દૃષ્ટિકોણ બદલાવો. આથી બધો અધર્મ પુરૂ થઈ જશે. અધર્મ તો ધર્મની જાણાતમક બાજી છે. અધર્મ ધર્મનો મદિમા વધારે છે, જે એક સમય ખરાબ હોય તે થણી બીજો સમય સારો બની શકે છે, એ સમજી શાની બનો, લજ્જા-શુરા, ધર્મ, અધર્મ માનસિક વિકલ્પ છે. આત્મદૃષ્ટિ દ્વારા શુરાને લજ્જામાં ફેરવી નાખો. શુરાધર્મ થણી લજ્જા છે.

૪૭ પ્ર—એકતાનું જીવન કેવી રીતે જીવી શકાય ?

ઉ—સેવા, દાન, પોતાની વસ્તુઓમાંથી બીજાને દિસે આપવો, વિશ્વપ્રેમનું સર્જન, સર્વોન્નય્યામિ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો, સતત બ્રહ્મ ચિંતન અને આત્મા પર ધ્યાનદ્વારા એ જીવન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું

દિવ્ય હવનની યાત્રી

- ૧ નિત્ય શુભ, પરમ ચાંતિ, પૂજા સંતોષ અખંડ આનંદ, શાંતિ તથા અમરતા તો આપણી શુદ્ધિને પ્રકાશ આપનાર પરમાત્મા કે આત્મામાં જ મળી શકે માટે તમારા ચિત્તને શુદ્ધ કરી, આ ક્ષણથી ધ્યાન કરી સચ્ચિદાનંદ આત્માનો સાદ્ગત્કાર કરો.
- ૨ સસાર મિથ્યા છે તે અસાર છે તે શબ્દિય અને અનિત્ય છે તે કુખ, અસત્ય, ધૂણા સ્વાર્થ અને દર્દથી ભરપૂર છે.
- ૩ સમય ખૂનજ કિમતી છે માટે દરેક દરેક ક્ષણનો ઉપયોગ કરો.
- ૪ સાક્ષી તો, સન્માણીઓ, બીમાર અને ગરીબોની સેવા કરો. આ પ્રશ્નનું પાઠ સેવન ■
- ૫ જ્યારે તમારો મિત્ર તમારાથી તિલ્લારો હોય ત્યારે તમે સાચા પણ્ય દસતો ચડેશ રાખી તમે પ્રથમ તેની સાથે બોલો અશ્રુપૂર્ણ આંખોએ તેની માફી માગો તેની સેવા કરો હામપદી સ્વભાવ તો ચાંતિ, ભક્તિ અને શાંતિનો યત્ન છે.
- ૬ બોળત કરતી વેળા મૌન પાળો રવીવારે ૭ કલાક મૌન રાખો.
- ૭ તમારી બેઠક તથા યથન ગૃહમાં સાધુ સંતોનાં ચિત્રો રાખો ખરાબ ચિત્રો તમારા ઘરમાં કદી રાખશો નહિ.
- ૮ સત્ય બોલો વીર્યની ત્યાગ કરો કામા, ક્રોધ અને સેવા પડે ક્રોધનું સમન કરો જ્યારે તમારા મનમાં જરા પણ ક્રોધની વૃત્તિ જણાય તો ઠંડુ પાણી પી લો અને 'ૐ' ચાંતિ નો દસ વખત જપ કરો.
- ૯ હમેશ એકલા સૂઓ રવીવારે એક વાર બોજન લો તે દિવસે રામ નામના એક લાખ જપ કરો.
- ૧૦ તમારી મનની નોટ શુક્રમાં તમારો ઇષ્ટમત્ર અથવા 'રામ રામ' મત્ર દરેક જગ્યાએ કલાક લખો એક કામળ પર મોટા અક્ષરે

નીચે પ્રમાણે લખો-“સત્ય બોલો” “હું હિંમત” “હું પવિત્રતા”
“હું અમર આત્મા છું” “હું જરૂર આત્મ સાક્ષાત્કાર કરીશ”
“સમય ખૂબજ કિંમતી છે” “હું સાચો બ્રહ્મચારી બનીશ”
‘બ્રહ્મચર્ય’ એ જ દિવ્ય જીવન છે” અને તેને તમારી બેઠક
તથા સયન ગૃહમાં લટકાવો.

- ૧૧ તમારા ગળવામાં થોડા છુટા પૈસા રાખો. અને મરીબ તથા
અપંગમાં વહેંચો.
- ૧૨ તમારા કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથે રાત્રે એક કલાક હરિ-
કીર્તન કરો અથવા “હરે રામ હરે રામ રામ રામ હરે હરે હરે
હૃષ્ય હરે હૃષ્ય હૃષ્ય હૃષ્ય હરે હરે” આ મહામંત્રનો જપ
અથવા કીર્તન કરો.
- ૧૩ ગીતા, ઉપનિષદ, રામાયણ, ભાગવત અથવા યોગવાસિષ્ઠ
તમારા મિત્રો સાથે એક કલાક વાંચન કરો. સ્ત્રીઓએ પણ
આ પ્રમાણે કરવું જોઈએ.

ઉપસંહાર

અહંકાર અને આભમાનનો નાશ કરવો એ સાધુતાની શરૂઆત
છે. અમર અનંત જીવન એ સાધુતાનું ફળ છે વિનમ્રતા અને
તપશ્ચર્યા એ સાધુતાની ચાવી છે મૌન અને ધ્યાન એ સાધુતાની
જ્યોતિ છે. સદ્ગુણ અને સદ્ગુણીયતા એ સન્યાસીનો સાચો વેશ
છે, ફક્ત ભગવાં કપડા જ નહિ.

પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ એ જુદા જુદા રસ્તા નથી એ તો એકજ
માર્ગની બે જાણ્યો છે. પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ હોય
છે. એ તો માનસિક સ્થિતિ છે વિદેહ રાજા જનકનું દંપ્તાત્વ જો
તેઓ પ્રવૃત્તિમાં પણ પૂર્ણ નિવૃત્તિનો અનુભવ કરતા હશે એ વાદ રાખો-

યોગસ્ય કુરુ કર્મણિ સર્ગ ત્યક્ત્વા ઘનંજય મનુષ્ય એના પ્રારંભનો
વિધાતા છે. એ કાર્ય કરે છે અને ટેવ પાડે છે. એ ટેવ પાવે છે

જાને આરિચ્છ પ્રાપ્ત કરે છે આરિચ્છ વાવે છે અને પ્રારમ્ભ લાવે છે આ રીતે મનુષ્ય પોતેજ પોતાના પ્રારમ્ભનો વિધાતા છે પ્રારમ્ભ તો તેનેજ આધીન છે અને માનવી આગળથી નક્કી થયેલ પ્રારમ્ભમાંજ માનવી તો એ દેવણ લાગવાથી અને જાણસુ બની જશે સકલ્પ સક્રિત ઠેળવે એ સકલ્પ સક્રિતનો ઉપયોગ કરે, ઇશ્વરે મનુષ્યને શુદ્ધિ, સ્વતંત્ર વિવેકપૂર્ણ વિચારસક્રિત પ્રદાન કરી છે મનુષ્ય અહીં નિયંત્રિત કરી શકે એ તત્ત્વો પર કાશુ મેળવી શકે એ હવામાં છૂટી શકે, એ દુનિયાના એક છેડેથી બીજા છેડે પોતાના વિચારો મોકલી શકે એ વિજળી સક્રિતને નિયંત્રિત કરી શકે એ પાણી પર ચાલી શકે એ અગ્નિ પર બેસી શકે એ એક સરીરમાંથી બીજા સરીરમાં જઈ શકે એ અદ્રશ્ય રીતે આખી દુનિયામાં ભ્રમણ કરી શકે

મનુષ્ય મટિ કશુ અસકલ્ય નથી આત્મ નિરીક્ષણ અને આત્મિક અનુસંધાન દ્વારા પોતાનું સર્વ સ્વરૂપ જાણવાને જાહેરે એ લાવનાની બૂમિદા પર રહી આ મનોભૂત દ્રશ્ય જગતમાં આત્મ લેખ ભરે છે તે આત્માની મહાનતા બૂલી જઈ, ઇશ્વરને બદલે માનવીની પૂજા કરે છે એ માણસ ભક્ત બને છે એ લખરી-આપનો તામેદાર નોકર" એ બૂની જાય ■ કે તે પોતેજ આ વિશ્વનો નિયંતા અને આધાર છે જગત આ દયાનજક સ્થિતિમાંથી જગત અનુકુળ સમય વીતી જશે જગ એ વાંચક, જગ

આત્માત્મિક પથે પ્રવૃત્તિ કરવા ઇચ્છતા સાચા સાધકને અનેક અવહાર સૂચનો આ નાનકડી પુસ્તિકામાંથી મળશે. દરેક દરેક પૃષ્ઠ અમુલ્ય સૂચનો દુકાશુમાં આપે છે આ સક્ષિપ્ત સિદ્ધાંતજોઈને તેની ઉપયોગીતા જણાવે ■ અમુલ્યજોતે જો આ પુસ્તક ઉપયોગી બનશે તો લેખકના અને ફળીભૂત યથા ગણશે

જી સાતિ ચાલિ ચાલિ

દિવ્ય જીવન સંઘ

The Divine Life Society

(સ્થાપના : સને ૧૯૩૬)

શિવાનંદનગર, ઝાલિફેશ

પ્રવૃત્તિ-પરિચય

ખેડ:-નિઃકામ સેવા અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો અચાર

ધી ડિવાઇન લાઇફ સોસાયટી, ઝાલિફેશ, એ સંસ્થા ભારત વર્ષના પ્રતિ પ્રાંતમાં જ નહિ પણ દેશપરદેશમાં આજે જાણીતી છે. તેના આવ સ્થાપક અને પ્રણેતા પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી છે, જેમના નામથી જાણ્યે જ ઠાઠ આધ્યાત્મ પ્રેમી આજે અજાણુ હશે. સ્વામીજી ઇ સ. ૧૮૫૦ માં અમદાવાદ ખાતે પદ્યાયી હતા અને તેમના પ્રેરક પ્રવચનોનો લાભ અમદાવાદની જનતાએ મીતા મંદિરમાં તેમજ પ્રેમાભાઈ હોલમાં મોટી સંખ્યામાં ડગડીને લીધે હતો.

મદાસ પ્રાંતનાં ત્રિશ્વેત્રલેખી જીસ્વાના પટ્ટામકાષ ગામમાં વેન્ગુષ આપરને ત્યાં તા ૮મી સપ્ટેમ્બર ૧૮૮૭ ને દિવસે તેમનો જન્મ થયો અને તેમનું 'પૂર્વાશ્રમનું' નાન કુપુસ્વામી હતું પૂ સ્વામીજી પૂર્વાશ્રમમાં મલાયામાં સુપ્રસિધ્ધ ડોક્ટર હતા આધ્યાત્મમૂલાની સાથે અંતરમાં પહેલેથી જ ઉત્કટ સેવાભાવના હોવાથી તેમણે ઇ સ ૧૯૨૩ માં સનસ્ત દારણ કરીને દિમાલયમાં આજીવ તપશ્ચર્યા કર્યા પછી પણ પ્રજુ પ્રિત્થુર્થા સમસ્ત મનુષ્ય જાતિની સેવા કરવાના ઉદ્દેશથી ઇ સ ૧૯૩૬ માં ઝાલિફેશ ખાતે 'ધી ડિવાઇન લાઇફ સોસાયટી'ની સ્થાપના કરી હતી

જ્ઞાનસત્ત એ સ્વામીજીની સરથ ની મુખ્ય પ્રવૃત્તિ છે સરળ અને ટૂંકા વાક્યોમાં સચોટ આધ્યાત્મોપદેશ આપતી પત્રિકાઓ છપાવીને વિના મુન્યે સંસ્થા તરફથી વહેંચવામાં આવે છે. ઉપરાંત ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનની સરળ સમજુતી આપતાં હસ્તી પશુ છપાવીને પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. તત્ત્વજ્ઞાનના વિવિધ વિષયો અને, પ્રાંતો વિષે સ્વામીજીએ લખેલાં પુસ્તકો તે આ દિશામાં સંસ્થા તરફથી થયેલું

સૌથી મહત્વનું કાર્ય છે સત્ય અને પ્રેરક ઉત્ખાવાળો સ્વામીજીની વાણીએ અનેક કેળવણેલા, રીઝીધારી યુવાનોને-પઠી તે ડોક્ટરો દોષ, વકીલો દોષ કે એન્જિનિયરો દોષ-માનવમેવાની દીક્ષા અને સત્યપંથનું માર્ગદર્શન આપ્યું છે આજે અનેક સિલિન ભાવનાચાળી સજાળને સસ્થાની અનેક વિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સક્રિય રસ મળેને માનવ જાતિની ઉમદા સેવા કરી રહ્યા છે

ધી ડિવાઈન કામ્પે સોસાયટીની આજે લગભગ ચારસોથી વધુ શાખાઓ છે તેમાંથી અટ્ટીમેઝા જેટલી ભારતમાં છે, જ્યારે દોકસેઝા જેટલી શાખાઓ પરદેશમાં-જર્મની, અમેરીકા, ઇંગ્લેન્ડ તેમજ બીજા દેશોમાં છે સ્વામીજીના લખેલાં પુસ્તકો એટલા પ્રેરક, સરળ અને વેપક રીતીમાં લખાયેલાં છે કે સામાન્ય અંગ્રેજ બહેનો મત્સ્ય પશુ તે સડેલાઈથી સમજ શકે અને તેના આજ્ઞાતમ-સિધ્ધાંત અનુસાર આચરણ કરવા તત્પર થાય જુદી જુદી ભાષાઓમાં તેમના પુસ્તકોને અનુવાદ થયે છે અમેરિકાની કેટલીક યુનિવર્સિટીઓમાં સ્વર્ગ-નિવૃત્તાનના વિષયના અભ્યાસક્રમમાં સ્વામીજીનાં કેટલાંક પુસ્તકો નિયત થયેલાં છે. આજ બંગાળમાં સસ્થા તરફથી આ પ્રકારનાં દોકસેઝા જેટલાં પુસ્તકો બહાર પડેલાં છે સ્વામીજીના તેજસ્વી બ્યક્તિત્વથી અને સોસાયટીના સગીન કાર્યથી પ્રેરાઈને પરદેશથી પણ અનેક બાઈ-બહેનો નવિકેશમાં સ્વામીજીના સત્સંગનો લાભ લેવા આવે છે અને સ્વામીજીના આદેશ અનુસાર કેઈને કેઈ જનસેવાનું કાર્ય કરવાનું તત્ત લઈ સ્વદેશ

લાઈફ સોસાયટી પ્રેમ અને આદરની લાગણી ધરાવે છે એટલે દરેકાઈ દેશ કે ધર્મના માણસ તેના સભ્ય થઈ શકે છે. સભ્ય મનાર વ્યક્તિને સંસ્થા તરફથી બહાર પડતું “વિઝમ લાઈટ” નામનું અગ્રેજી પત્ર વિના લવાજમે મોકલવામાં આવે છે.

આ સંસ્થાનો છેલ્લા દાયકા દરમિયાન મહત્વનો વિકાસ થયો છે સંસ્થાની માયિકોનુ ડાખખાનું છે. તેમાં સ્વામીજીએ લખેલ પુસ્તકો તેમજ સંસ્થા તરફથી બહાર પડતાં સામયિકો અને જ્ઞાનપ્રમાર પત્રિકાઓ છપાય છે. સંસ્થા અને તેના પ્રજેનાનો અખ્યાતમ-સંદેશ ‘ડિવાઈન લાઈફ’ યોગ વેદાંત ફેરેસ્ટ યુનિવર્સીટી લીક્વી’ ‘હેલ્થ એન્ડ લોંગ લાઈફ’ તેમજ ‘વિઝમ લાઈટ’ જેવાં મુખપત્રો દ્વારા જગતને પહોંચે છે. સંસ્થા એક આધુનિક પદ્ધતીની ઇન્સ્ટિટ્યુશન પણ ચલાવે છે, જેમાં ઉત્તમ અનુભવ કાર્યવિમતવાળા દાકતરો દર્દીઓની મફત સારવાર કરે છે. આધુવેદિક પદ્ધતિએ સંસ્થા તરફથી એક આધુવેદિક ફાર્મસી પણ ચાલે છે, જેમાં રાષ્ટ્રીય પદ્ધતિએ આધુવેદિક દવાઓ તૈયાર કરવામાં આવે છે હિપરત જ્ઞાન, કર્મ, વક્તિલ અને યોગવેદાંતના જિજ્ઞાસુઓને નાશીમ આપવાની સગવડ પણ સંસ્થાનું એક અગત્યનું અંગ છે. યોગ જેવા ગદન વિષયની આધુનિક પદ્ધતિએ સમજૂતિ આપતું ‘યોગ મ્યુઝિયમ’ પણ તેનું અનોખું આકર્ષણ છે સંસ્થા તરફથી દરરોજ ‘ગીતા’ અને ‘ઉપનિષદ’ વિષયક વર્ગો નિયમિત ચલાવવામાં આવે છે. સ્વામીજીના દર્શનાર્થે સરકિશ આવનાર સભ્યો સ્વામીજીના શિષ્યો, સાધુ સન્યાસીઓ, યાત્રાળુઓ વગેરે માટે હમેશા ખુલ્લું રહેતું બોજનાલય પણ સંસ્થા તરફથી ચાલે છે આશ્રમની અંદર આવેલા વિશ્વનાથના મંદિરમાં ભજન, કિર્તન, સત્સંગ-પ્રવચન પૂજન-અર્ચન ઇત્યાદી નિત્યક્રમની પ્રવૃત્તિઓ તો હોય છેજ, આ સિવાય, આમેફિન રોકડ, રેડિઓ તથા મુવી ફીલ્મ જેવાં અદ્યતન સાધનો દ્વારા પણ સત્સંગ સાધવામાં આવે છે.

સ્વામી શ્રી શિવાનંદ સરસ્વતી આદર્શ યોગી અને તેમની ઉત્તમ સદ્ગુણી નીચે સંસ્થા અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સેવાનું કાર્ય કરી રહેલી છે. આ મદાન સંસ્થાની શાખા અને ખાસે પણ ગાંધી રોડી છે; જે સ્વામીજીની પ્રેરણા અનુસાર ભક્તિ, જ્ઞાન, યોગ, જનસેવા, સર્વધર્મસમભાવ, વિશ્વપ્રેમિયોમાં પોતાનો જનતો ફાળો આપવા તૈયાર છે.

પૂર્વ સ્વામીજીના અગ્રેષ્ઠ પુસ્તકોનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતરેને પ્રકાશન આપવા શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ ગુજરાત વીભાગની શાખા પણ કાર્ય કરી રહી છે. સ્વામી પુસ્તકોને પ્રકાશન આપવા "દિવ્ય જીવન અંશમાળા" શરૂ કરાવી છે, જેનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫૦ છે.

આપ સંસ્થાના સભ્ય મંત્ર સંસ્થાના કાર્યને વેગ આપેલી આશા છે. સામાન્ય સભ્યનું લવાજમ વાર્ષિક રૂ. ૨૦ સંસ્થાના કાર્યમાં પ્રત્યક્ષ લાભ લઈને તેમજ લોકોમાં આ મુજબનુસાર યથાશક્તિ દાન આપી તેમજ સદાપક્ષ સભ્ય, આજ સભ્ય, ફાતા અથવા આશ્રયદાતા થઈ આપનો અમૂલ્ય સાથ આપેલી નમ્ર વિનંતી છે.

॥ ॐ શાંતિ : શાંતિ : શાંતિ : ॥

Dharma', Home Nursing' 'Practical Household Remedies' 'Practice of Ayurveda' વગેરે વગેરે છે.

આવા ઉત્તમ ડૉટિના જ્ઞાનદીપ સમા હવન ઉત્થાનમાં માર્ગદર્શન કરતા પૂ. સ્વામીજીના અનેક ગ્રંથોના વિદેશની લગભગ બધી જ ભાષાઓમાં અનુવાદ થયો છે અને તેના લાભ તેઓએ ઘણા સારા પ્રમાણમાં ઉઠાવ્યો છે. ગુજરાતી જનતા આવો અપૂર્વ લાભ પ્રાપ્ત કરે તદ્દથે “વિવિધ હવન ગ્રંથમાળા” શરૂ કરવામાં આવી છે.

આ ગ્રંથમાળા જૂજ લવાજમમાં ચારથી છ પુસ્તકો દ્વારા ૧૦૦૦ પાનાનું વાચન વર્ષ દરમિયાન આપશે. ગ્રંથ માળાનું વાર્ષિક લવાજમ ફક્ત રૂ. પુ. રાખવામાં અન્યુ છે ગ્રંથમાળાનું વર્ષ જન્યુઆરીથી ડીસેમ્બર સુધીનું રહેશે પણ વર્ષ દરમિયાન ગમે ત્યારે આહક થઈ શકાશે રૂપીઆ પાચતા લવાજમમાં રૂપીઆ સાતથી દસ સુધીની કિંમતના પુસ્તકોનો લાભ આ યોજના દ્વારા મળી શકશે.

ગુજરાતની ધર્મપ્રેમી તેમજ ઉત્તમ શ્રેણીના ઉપયુક્ત સાહિત્યમાં રસ ધરાવતી જનતા અમારા સાહસમાં ગ્રંથમાળાના આહક બની, લેટ આપી અથવા તો પુસ્તક પ્રકાશન માટે ખર્ચ આપી સાથ અને સહકાર આપશે અને જ્ઞાનગંગાને વહાવવાનું પુણ્ય પ્રાપ્ત કરશે એવી આશા અને અર્થ છે.

જ શાંતિ. શાંતિ શાંતિ.

જ્ઞાન-યજ્ઞ

इति जगवती कहे છે કે “જ્ઞાનવિના મુક્તિ નથી”

જ્ઞાન યજ્ઞ એ જનતા જનાઈનની

★ આધ્યાત્મિક ઉત્થાન માટે

★ નૈતિક નિયમન માટે

★ સંસ્કૃતિના સંરક્ષણ માટે

★ સ્વાસ્થ્ય સાચવવા માટે

અને

★ માનવતાના વિકાસ માટે

અતિ ઉપયોગી મહાન સેવા છે.